د. دیپاك چۆپرا

ئەو جەستەیەی پیرنابێ

ئەقڵێك لە دەرەوەی زەمەن

چارەسەری پراکتیکی بۆ پیربوون



لە ئینگلیزییەوە

غازی محەمەد

بەبێ هیچ گومانێک، نووسەرو
پزیشکی ناودار دیپاک چۆبرا..
یەکێک لە فەیلەسووفە بە تواناو
درەوشاوەکانی سەردەمی ئێمەیە

میخائیل گۆرباچۆڤ

وێناکردنی هەردوو دونیای
زانستی مۆدێرن و دانایی
سەردەمی کۆن، مۆدیلێکی نوێیە
لە تەندروستی و نەخۆشی وەکو
بەشێک لە ئەزموونی زانستی ورد
چونکە کارەکانی پڕە لە ڕاستی
سادە.
لاری دۆزی، نووسەری کتێبی،
داهێنانی پزیشکی

د. دیپاک چۆپرا

ئەو جەستەیەی پیرنابێ
ئەقڵێك لە دەرەوەی زەمەن

چارەسەری پراکتیکی بۆ پیربوون

لە ئینگلیزییەوە:
غازی محەمەد

٢٠٢٠

دەزگای رۆشنبیریی جەمال عیرفان ٢٠٢٠

بەڕێوەبەری دەزگا: سیروان حەمەسەعید حەمەخورشید

نووسەر: د. دیپاک چۆپرا

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: غازی محەمەد

دیزاینی ناوەوە: ئومێد محەمەد

دیزاینی بەرگ: ئارام عەلی

زنجیرە: (٢٢)

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم: ٢٠٢٠

تیراژ: ٧٠٠ دانە

نرخ: ٧٠٠٠ دینار

چاپ: چاپخانەی تاران

Tel: 0533202936 07701549509

email: jamalerfan99@gmail.com

jamal erfan cultural foundation

www. jamalerfan.com

ناونیشان: سلێمانی، شەقامی سالم، بەرامبەر ماکسی مۆڵ

د. دیپاک چۆپرا

ئەو جەستەیەی پیرنابێ

ئەقڵێك لە دەرەوەی زەمەن

چارەسەری پراکتیکی بۆ پیربوون

لە ئینگلیزییەوە:

غازی محەمەد

٢٠٢٠

پێڕست

پێشەکی وەرگێڕی کوردی ٧
پێشەکی نووسەر ١١
چەند وەرگرتەیەک لەپێشەکی چاپی ١٩٩٨ .... ١٧

بەشی یەکەم: ئەو خاکەی کەس تێیدا پیر نابێت ٢٣
کۆتایی هێنان بە ستەمکاری هەستەکان ٣٠
پراکتیک ٨٩

بەشی دووەم: پیربوون و هۆشمەندی ١٠١
ئەندێشەی زۆرەملێ ١٠٩
بافێربین نەکەوینە داوی پیربوونەوە ١١١
نهێنیی پیربوون ١٢٠
سێ تەمەنەکەی مرۆڤ : زەمەنی ، بایۆلۆجی ، سایکۆلۆژی ١٢٧
ئەو هۆکارانەی پیربوون خێرائەکەن ١٣٢
ئەو هۆکارانەی پیربوون دوائەخەن ١٣٣
گرنگیی خۆگونجاندن ١٣٧
فۆرمێک سەبارەت بە خۆگونجاندن ١٣٩
کرانەوەی هۆشمەندی ١٤٩
ئەو کەسەی فێربوو چۆن پیرببێ ١٦٠
هۆشمەندی و کودەتا بەسەر پیربووندا ١٦٩
پراکتیک : بەکارهێنانی وزەی هۆشمەندی ١٧٥
ڕاهێنانەکان ١٧٧

بەشی سێیەم: شکستهێنان بە ئەنترۆپیا ١٩٧
لە بەرەنگاربوونەوەی ئاژاوەکانی پێش بووندا ١٩٩
چرچولۆچی لە کونتەمی خانەوە : گۆڕینی مەسیجەکان بۆ گەرد ٢٠٧
تیۆری گەردیلە هەڕەمییەکان ٢٠٨
ڕاهێنان : بەرەنگاربوونەوەی ئەنترۆپیا ٢١٥
بەهای هاوسەنگی ٢٢٢
لێشاوی ژیری پاریزگاری کردن لە بالانسی ژیان ٢٣٣
جەستە بەو سیفەتەی سەرچاوەیەکە بۆ زانیاری ٢٣٦
مۆسیقای جەستە ٢٤٧
کە مۆسیقا ئەمرێ ٢٥٤
هەڕەشەی نەبینراو.. پیری و شلەژان و ڕیتمەکانی جەستە ٢٦١
قۆناغەکانی پشێوی ٢٦٥
دەستبەردان لە پێویستییەکان بۆ کۆنترۆلکردن ٢٧٢
پەیوەندییە هۆرمۆنییەکان ٢٧٦

پەیوەندی نێوان ئاوەزو گیان و جەستە ٢٨٨
پراکتیک : دانایی لە گومان کردندا ٢٩٧
ڕاپرسی سەبارەت بە کۆنترۆڵ کردن ٣٠٠
ڕاهێنانەکان ٣٠٥

بەشی چوارەم: زانستی تەمەن درێژی ٣٢٣
سەد ساڵ لە تەمەنی لاویدا : بە تەمەنترین کەس فێری زۆر شتمان ئەکات... ٣٣٢
تەمەن درێژی و کێشی لەش ٣٣٧
ڕاهێنان و تەمەن درێژی ٣٤١
تەمەن درێژی و ڕێجیم کردن ٣٤٥
تەمەن درێژی وەکو ئامانجێک ٣٥٣
تەمەن درێژی سنووردار نییە ٣٦٩
ترشی ناوکی دی ئێن ئەی و چارەنووس ٣٧٨
جیناتی پیربوون ٣٨٤
نهێنییەکانی تەمەن درێژی ٣٨٩
فرتوفێڵی سەدساڵییە نائاساییەکان ٣٩٨
بۆچی ئێمە پێویستمان بە ئەبخازیایە ٤٠١
پیربوون : خراپترین مەترسییە ٤١٠
چۆن مێشک بەرەنگاری پیربوون دەبێتەوە ٤١٥
پارێزگاریکردن لە ژێر تەمەنی پیریدا ٤٢٠
سنووردارکردنی کاری پزیشکی ٤٢٥
گەورەترین تەمەن نا بەڵکو باشترین تەمەن ٤٣٢
دە هەنگاوی سەرەکی بۆ بڕیاردان لە چالاکی ٤٣٩
بەپراکتیک : هەناسەی ژیان ٤٤٣
پەیوەندی ڤاتا ٤٥٥

بەشی پێنجەم: تێکشکاندنی ئەفسانەی مەرگ ٤٦٧
میتابۆلیزەکردنی زەمەن ٤٧٢
کوانتەمی میکانیکی جەستە ٤٧٨
وێنەیەک لە جەستەی مادی ٤٨١
هۆشمەندییەک پابەند بە زەمەنەوە بەرامەر هۆشمەندییەک لە دەرەوەی زەمەنەوە.... ٤٩٠
ڕاپرسی : پرۆسەی میتابۆلیزەکردنی زەمەن ٤٩٣
لە ناوبردنی هێڵی زەمەنی ٥٠١
ئەفسوونی مەرگ ، زاڵبوون بەسەر خەیاڵی مردندا ٥٠٧
لەژێر چەپۆکی خەیاڵدا ٥٠٩
بەکارهێنانەکانی مەرگ ٥١٦
بە پراکتیک : ڕێبازی جاویدانی ٥٣١

پێشەکیی وەرگێڕی کوردی

نووسەری ئەم کتێبە، دیپاک چۆپرا Deepak Chopra، بە دیدو تێڕوانینێکی نوێوە، لە پانتایی زانستە نوێیەکان و توێژینەوەکانی سەردەمدا، لە ڕووی تیۆری و پراکتیکەوە، لە زانستی پزیشکی ئەڕوانێ، زۆر لێزانانە بەناو زانستە، فیزیایی، کیمیایی، بایۆلۆژی، ئەدەبی، پزیشکی، سایکۆلۆژی و تەنانەت دیاردە ماتریالی و دیالیکتیکە نوێیەکان، لێدوانە فەلسەفییەکان و بۆچوونە میتافیزیکییەکاندا شۆڕبووەتەوە، بە پێداگری و نەفەسێکی درێژەوە لەنێو بابەتە زۆر ئاڵۆزەکاندا سەرەداوەکان دەدۆزێتەوە، شییاندەکاتەوە، دیاردەکانی پیربوون و ڕۆڵی زەمەن لە پیریدا، پێ دەوڵەمەند کردووە.

دکتۆر دیپاک چۆبرا هەستا بە دانانی بیرۆکەی چۆنێتی گۆڕینی جەستەمان - هەروەها زیندەگیمان . لە ڕێگەی سنووردانانەوە بۆ ئەو ئەفسانانەی سەبارەت بە مەسەلەی پیربوون هەیە، هەروەکو ڕێبەریمان دەکات بۆ سەرچاوەی گەنجێتی هەمیشەیی. دکتۆر وین دایەر، لە باسی ئەم کتێبەدا دەڵێ: " کتێبێکە سەبارەت بە پیربوون خاکی ژێر پێی خوێنەر ئەلەرزێنێ، کێ بیری لەوە دەکردەوە نهێنیی دۆزینەوەی مەتەڵی بوون، لە نێو جەستەی مادیماندا نییە، بەڵکو وا لە ئاگاییماندایە ؟ ئەو بلیمەتییەی دیپاک چۆپرا خاوەنییەتی، توانای هەڵهێنانی ئەو مەتەڵەی هەبوو". ڕۆژنامەی " شیکاگۆ سەن تایمز"یش نازناوی ئەبوقراتی سەردەمی نوێ دەداتە دیپاک چۆبرا بەهۆی ئەو نزیکبوونەوە بێ پێشینەیەی کە نەریتی چارەسەرکردنی کۆن و توێژنەوەی نوێ پێکەوە گرێدەدا.

چۆپرا، پێیوایە زانستی پزیشکی لە سەد ساڵی یەکەمیدا پێشکەوتنێکی بەرچاوی بەدەستهێناو توانی کێشە تەندروستییەکانی ئەو دەمە کە

مرۆڤایەتی بە دەستییەوە دەینالاند، بە بڕێکی تێچووی کەمترەوە، لە ڕێگەی دۆزینەوەی بەکتریاو ڤایرۆس و میکرۆبەکانەوە، بنبڕبکات، وەکو نەخۆشییەکانی کۆلێرا، سیل، مەلاریا، ئێسکە نەرمە، ئیفلیجی منداڵ، ئاوڵە... هتد. هەروەها دۆزینەوەی ڤاکسین و بەکاربردنی لە بنبڕکردنی نەخۆشییە درمی و جێگیرەکاندا.

بەڵام سەد ساڵی دووەمی زانستی پزیشکی واتە لە سەدەی بیستەمدا، تا ئێستاشی لەگەڵدا بێت، تووشی چەقبەستنێکی بەرچاو بووە، لەگەڵ هەموو ئەو پێشکەوتنە ئەلیکترۆنی و تەکنۆلۆجیایەی دونیای تەنیوە، بواری پزیشکی تا ڕادەیەکی زۆر تووشی شکست هاتووە، گەرچی لەوڵاتێکی وەکو ئەمەریکادا، ساڵانە زیاد لە هەشت سەد ملیار دۆلار بۆ توێژینەوە زانستییە پزیشکی و کەرتە تەندروستییەکان خەرج دەکرێت، چونکە بەشێکی ئەم کێشەیە دەگەڕێتەوە بۆ جیهانی سەرمایەداری و کومپانیا زەبەلاحەکانی دەرمان تا لە ڕێگەی نەخۆشییەکانەوە درێژە بە کاری وەبەرهێنان و سەرمایەگوزاری بدەن. هەر ئەمەشە وای لە دیپاک چۆپرا کردووە واز لە کاری پزیشکی بێنێ کەدەیان ساڵی ژیانی خۆی بۆ تەرخان کردبوو، چونکە تا ئێستاش نەتوانراوە بەلای کەمەوە نەخۆشییەکانی وەکو شێرپەنجە، شەکرە، فشاری خوێن، جەڵدە لەڕەگەوە چارەسەربکات، ئەوەی کاری لەسەر دەکرێت تەنها هێور کردنەوەیەکی کاتییە.

لێرەوە دیپاک چۆپرا هەروەکو بە تەواوی دەستنیشانی کەموکورتییەکان دەکات، لەهەمان کاتدا لەڕێگەی کۆمەڵێک ڕێنمایی نوێ و زانستییەوە، بۆ خۆپارستن و ڕزگاربوون لەو کارەساتە، فێرمان دەکات چۆن تاکو مردن هەروەکو گەنجێک چالاک بین، لە داهێنان نەکەوین. لەرووی جەستەیی و لە ڕووی دەروونییەوە کاری لەسەر ڕاهێنانی تاکەکان کردووە تاکو بەسەر هەموو نەخۆشییەکدا زاڵ بین: ئەویش لەڕێگەی ڕاهێنانی وەرزشی، ترادسیۆنی ڕوحی و یۆگا،

ڕاهێنانی میدیتەیشن و تێڕامان، جۆری نووستن، شێوازی سیستەمی خواردن و خواردنەوەوە، تاکو لەهەر دوو ڕووەکەوە وەلامێکی ئەکتیڤی بۆ سووڕە تەواو کامڵەکەی ژیان هەبێت.

بۆیەکەمجار دیپاک چۆپرا لە ڕێگەی توێژینەوەکانییەوە ˝ پیربوونی کۆن ˝ ڕەتدەکاتەوە، بە دیدوبۆچوونێکی نوێوە ˝ پیربوونی نوێ ˝ پێناسە دەکات. ئەو بیرۆکەیەی لەمەڕ خۆشمان ˝ پیری و سەد عەیب ˝ هەرەس پێدێنی، کاتێک وەکو تارماییەکی ڕەش لە تەمەنێکی مامناوەندیدا زۆربەی خەڵکی ئێمەی ڕەشبینکردبوو، لە پەنایەکدا چاوەڕوانی شەمەندەفەرەکەی مردنە. لەم کتێبەوە ئەوەت بۆدەردەکەوێ، مردن کارەسات نییە، بەڵکو کارەسات لەوەدایە تۆ هەمیشە چاوەڕوانی مردن بکەیت. ئەم کتێبە جیهانییە بە نرخ و بێ ڕکابەرە - هێزی بەخشییە ملیۆنەها خوێنەر بۆ ئەوەی بە هزری خۆیاندا بچنەوە سەبارەت بە پەیوەندی نێوان تەندروستی جەستەیی و تەندروستی ئەقڵییان.

چۆپرا لە ڕێگەی پشتبەستن بە گرنگترین تووخمەکانی فەلسەفە و زیندەزانی و زانستی کوانتەم و پەندی کۆن، فێرمان دەکات چۆن بەکردەوە پرۆسێسی پیربوون ئاوەژوو بکەینەوە، تاکو بە درێژایی ژیانمان چالاک و زیندوو و داهێنەر بین.

لەسەردەمی ئێستاماندا سەرەکیترین نەخۆشی ئەو نەخۆشییانەن بە نەخۆشییەکانی ستایلی نوێی ژیان lifestyle disease ناسراون، ئەگەر توانیت ئەو نەخۆشییانە دەستنیشان بکەیت و بیانناسیتەوە، ئەتوانی لە ئایندەدا باشتر هەستی پێ بکەیت و خۆتی لێ بپارێزی، بەلام بە پلەی یەکەم پێویستی بە بەشداری تۆ هەیە.چۆپرا لەئێستاشدا هیچ پەشیمان نییە لە هیچ بابەت و بۆچوونێکیدا کە لەساڵەکانی پێشتردا نووسیویەتی بەڵکو مکومتر لەسەر بۆچوونەکانی پێداگری دەکات.

پێش چەند مانگێک ئو واین جۆنسۆن بۆ سایتی ڕۆیال گازیتە The Royal Gazette نوسیبووی: چۆپرا وتاربێژێکی هاندەرە، کاتێ لە

سیمیناریکدا بۆ گرووپی Zest wellness لە بەرمۆدا قسەی کرد وتی: ئەمڕۆ هەموو ولاتانی دونیا تووشی کێشەی پیربوونی دانیشتوان بوونەتەوە، لەبەرئەوەی ئێستا مرۆڤ زیاتر ئەژی هەر بەگەیشتن بە تەمەنی هەشتا سالّی تووشی کێشەی گەورە دەبنەوە وەکو زەهایمەرو خرفبوون، لەبەرئەوە پێویستە بزانین ئەم دیاردانە چۆن پێچەوانە بکەینەوە.

هەروەها چۆپرا وتی: "ئێمە ئەزانین ئەگەر مرۆڤ نووستنی باش بێت، بتوانێ بە باشی فشارە دەروونیەکان ئیدارە بدات، پەیوەندییە کۆمەلآیەتییەکانی پتەوتر بکات، جوولّەی هەبێ و وەرزش بکات بەتایبەتی ڕاهێنانی هەناسەو میدیتەیشن، ئەتوانێ بەکردەوە خۆی لە نەخۆشییەکان بپارێزێ".

سەبارەت بە نەخۆشییە بۆماوەیی و جیناتەکانیش چۆپرا ئەو موژدەیەمان پێدەدا کە دەلّی: " تەنها لە سەدا پێنجی نەخۆشییە درێژخایەنەکان کەئێمە هیچمان پێناکرێ لەگەلّیان پەیوەندییان بە جیناتەوە هەیە، ئەمەش ژمارەیەکە لە داهاتوویەکی نزیکدا ئەتوانرێ خۆی و هاوشێوەکانی کۆنترۆلّ بکرێت، بەلآم ٩٥٪ ی نەخۆشییەکان لە دەستی خۆماندایە ".

دیپاک چۆبرا باشترین چارەسەرکاری سەردەمی ئێمەیە. ئەم کتێبە گەنجینەیەکی بەنرخە، هەروەکو ماریان ولیامسۆن دەلّێ دوای خوێندنەوەی ئەم کتێبە هەستمکرد زۆر گەنجترم لەو کاتەی ئەم کتێبەم نەخوێندبووەوە. جارێکی تر دیپاک چۆبرا زانیاریمان دەداتێ تا ژیانێکی زیاتر بژین، بەهەموو مانایەک ئەم کتێبە بە یەکێ لەسەرچاوە بە پێزەکان دادەنرێ.

هیوادارم بە وەرگێڕانی ئەم کتێبە سوودێکی بچووکم بە خوێنەری کورد گەیاندبێ..

غازی محەمەد
٢٠١٨

پێشەکیی نووسەر

جوانترین شت لە پیربووندا ئەوەیە بەهیچ شیوەیەک کەس ناتوانی ئەوە بسەلمێنی کە پێویستە. ئەو ڕاستییەی کە مایەی ترسە، پیش دوو دەیە بەنزیکی شتێکی ڕاستبوو، کاتێ ئەم کتێبە بۆ یەکەمجار بە دەرکەوت ئەم ڕاستییە لە ڕابردوو ڕوونتربووەوە. هەموو پیر دەبن. ئەوە ئەزانم خۆشم خەریکە پیردەبم. بەلاّم ئەوەی هێزی دامێ، وتەی فەیلەسووفی هیندیی کۆن ئادی شانکارا بوو، ئەو ئاشکرای کرد کە "خەڵک پیردەبن و دەمرن چونکە ئەبینن کەسانی تر پیردەبن و دەمرن".

کتێبێک بەتەواوی هاتەبوون، چونکە بە سادەیی لە خۆم پرسی: چۆن ئەکرێ کارێکی بەوشێوەیە ببێتە ڕاستی. پزیشکیی نوێ سەبارەت بەم مەسەلەیە هەندێ ئاماژەی داوە. بۆ یەکەم، پێش هەموو شت پیربوونی نوێ بەشێوەیەکی گشتی بەدەرکەوت. پزیشکەکان تێبینی ئەوەیان کرد نەخۆش هەیە زۆر پیرە، بەلاّم لە ڕووی جەستەیی و ئەقڵییەوە زۆر گەنجە. ڕوونە شێوازێکی نموونەیی لە پیربوون هەیە، بە دڵنیاییەوە ئەو شێوازە نموونەیەکی ئەنجیلی نییە تا بڵێ سووری ژیان لە ٧٠ ساڵ زیاتر تێپەڕ ناکا. (کاتێ لەم دواییانە لە ڕاپرسییەکدا پرسیاریان لە کۆمەڵە خەڵکێک کرد دەربارەی دەست پێکردنی تەمەنی پیربوون، وەلاّمی زۆربەیان ئەوەبوو ئەم تەمەنە لە ٨٥ ساڵییەوە دەست پێدەکات. ئەگەر تۆزێک لێی وردبیتەوە ئەم ژمارەیە مایەی سەرسووڕمانە). دووەم، پێناسەی وشەی مێشک دووبارە کرایەوە. کاتێک پەیوەندیم بە کۆلێجی پزیشکییەوە کرد، تا دوای دەرچوونیشم بە ماوەیەکی زۆر، نەریتی باو دڵنیایی دەدا لەسەر ئەوەی کە مێشک بڕێک لە دەمارە خانەکان لەگەڵ چوونە ناو ساڵەوە وندەکات، لە هەر بەرکەوتنێکدا

ناتوانێ خۆی چاک بکاتەوە، ناشتوانێ خانەی نوێ لە مێشکدا دروست بکات.

ئێستا ئەزانین ئەم سێ گریمانەیە هەموویان هەڵەن. کەواتە مێشک ئەتوانێ خۆی نوێ بکاتەوە و چارەسەری بکات هەروەها ئەتوانێ پەیوەندی نوێ لە ڕێگەی ژیانی مرۆڤەوە ببەستێ. یەکێ لەو نموونە کاریگەرانەی پێشکەشکران لەوەدایە، زۆرێک لە بەساڵاچووان لەم ڕۆژانە دا هەڵ دەستن بە ڕاهێنانی مێشک لە ڕێگەی یارییە ڤیدیۆییە ئەلیکترۆنییەکانەوە بە ئامانجی مانەوەی مێشکیان لە باری وریایی و گەنجیدا. ئەم هۆڵانەی وەرزشی مێشک لەسەر ئەو پرەنسیپە کاردەکەن کە مێشک ڕێگەی نوێ ئەدۆزێتەوە هەرکاتێ ئەرکێکی نوێی پێ سپێردرا. ئەو ئەندامەی کاری پێنەکرێ، ئەپووکێتەوە، ئەمرێ، لەکاتی نووسینی ئەم کتێبەدا ئەم وتەیە لە ئاسۆدا ئەبریسکایەوە، بەڵام دواتر سەلمێنرا ئەم وتەیە ڕاستگۆیی تیا نییە، ئەویش بەهۆی ئەو بوارە نوێیەوە کە بە ناوچەی نەرمە دەمار ناسراوە: واتە لەڕێگەی لێکدانەوەی توانای مێشک بۆ گۆڕانکاری چونکە توێژەرەکان هاتنە سەر ئەو باوەڕەی کە نەرمی مێشکی ئێمەی مرۆڤ بێ سنوورە.

زانستی بۆماوەیی لەماوەی دوو دەیەی ڕابردوودا دوا دۆزینەوەی گەورەبوو. زۆربەی خەڵک هیوایان لەسەر ئەو تایتڵە سەرنجڕاکێشە هەڵچنیبوو و دوا زانیارییان سەبارەت بە جینە مرۆییە جێگیرەکان دەخوێندەوە. لەدواییدا زاناکان توانییان ئەو کۆدە بدۆزنەوە کە بە ترشی ناوکی DNA ناسرابوو، پێکهاتەی هەریەکەیان سێ ملیار جینی مرۆیی بوو، کە زۆر کەس درکی بەم دۆزینەوە گەورەیە نەکردبوو، هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەو ترشە ناوکییە شتێکی هەروا ئاسان نەبوو. ئەم نەخشە نوێیە مەتەڵەکەی ئاڵۆزتر کردەوە چونکە ڕوون بووەوە ئەو جینانەی لە لەشی خۆماندایە زۆر کەمترە لەوەی بە خەیاڵماندا

دەهات، ئەو جینانە تەنها ٢٠هەزار بۆ ٣٠ هەزار جینات بوون، بەلام هەندێ گیانەوەری پلە نزم ژمارەیەکی زۆرتر جینیان هەلگرتووە لەوەی ئێمەی مرۆڤ هەمانە، ئێمە لەگەل زۆربەی ئەو گیانەوەرانەدا هاوبەشین کە پەیوەندی نێوانمان لە پەیوەندی نێوان مۆزو گۆریلا نزیکترە، هەمان زیندە کردار لە سەر ئاستی جیناتەکان هەیە. بەلام چۆن وا ئەم کردارە بنەڕەتییانە بۆ ئاستی داهێنانی گەورە وەکو مێشکی مرۆڤ گەشەی کردووە، کە تا ئێستا نهێنییەکی تەواو تاریکە. لەهەمووشی تاریکتر ئەو ڕاستییەیە کە پێویستی بە تێکەڵەیەکی شلە لە بڕێکی گەورە لە جینەکان بۆ بەرهەم هێنانی تەنها یەک نیشانە یان یەک خەسلەت. ئەم دۆزینەوەیە بووە هۆی شکستێکی گەورە بۆ ئەو کەسەی هەول ئەدا جینێکی شێرپەنجەیی یان جینێکی چەوری بدۆزێتەوە، ئیتر بەمجۆرە.

ڕاستە جینێک ئەتوانێ ڕەنگی چاوت شین بکات، یان پرچێکی زەردت بداتێ، مەسەلەکە ئاسانە، وەکو ئەوەی درێژی بالات چەندە، ئەمە پشت ئەبەستێ بە وەلامی، بالام ئەگاتە بیست جین، ئەگەر بتوانی هەر یەکە لەو بیست جینە شی بکەیتەوە، هەر ناتوانی بە دایکێک بلێی درێژی منداڵە تازەکەت ئەگاتە ئەوەندە کاتێ گەورە ئەبێ، ناشتوانی لەوە دلنیابیتەوە، زیاتر لە دوو لەسەر سێی زانیارییەکان سەبارەت بەم بابەتە دوورە لەو خەملاندنەوە.

ئەگەر ئەم دۆزینەوە نوێیانەت لە پال یەکتریدا کۆکردەوە، ئەوا وێنەیەکی سەرسووڕهێنەر لەبەردەمتدا دەرئەکەوێ. ئەگەر مێشک و ترشی DNA جێگیر نەبوون واتە دەگۆڕێن، ئەگەر توانای گۆڕانیشیان هەبوو، ئەوا کامیان خاوەن بڕیارە لەو گۆڕانەدا ؟ مێشک خۆی ناگۆڕێ، هەروا DNA یش جۆری ئەو تاقیکردنەوانەی بڕیارە جێبەجێیان بکات بەزۆر ناسەپێنێ، یان ئەوەی لە دەرەوەی سنووری دەسەلاتی تۆ سەپێنراوە. ئەگەر مەسەلەکە جینات بێ خۆ منداڵانی

یابانی هەمان ئەو جینانەیان هەڵگرتووە کە منالانی پێش خۆیان هەڵیان گرتبوو، بەلام لە جیاتی ئەوەی ڕەگەمای یابانییەکان کورتە بالایی بێت، ئێستا لە ڕیزبەندی پلەی چوارەمی نێو نەتەوەکانی گۆی زەویدان لە ڕووی درێژییەوە. لە کۆندا مشتومڕ لە نێوان خۆراک وسرووشتدا لەسەر نەخشە بوونی نەبووە. سرووشت ئەو دیمەنە ئامادە دەکات تا جەستەیەکت پێ دەبەخشێ، بەلام ئەقڵ بەرپرسە بەرامبەر چاودێری کردنی، ئەوەی ئەقڵیش دەیەوێ پێی هەستێ، سرووشتیش ملکەچبوونی خۆی بۆ ویست و ئیرادەی ئەو ئەقڵە دەردەبڕێ. بۆ نموونە دۆزینەوە نوێیەکان سەبارەت بە خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ لەم دواییانەدا دەریانخست، ئەگەر بڕیارتدا کرداری گۆڕینی شێوازی ژیانت بەشێوەیەکی ئەرێنی کاری لەسەربکەی، وەکو پێڕەوکردنی ڕیژیمێکی باشتر و هەستان بە وەرزشی تێرامان، ئەوا نزیکەی ٥٠٠ جین سرووشتی فرمانەکانی خۆی ئەگۆڕێ. واتە تۆ جینە باشەکان دەخەیتە گەڕ، لەهەمان کاتدا جینە خراپەکان لەکار دەخەیت. ئەو گۆڕانکارییانەی لەشێوازی ژیان ڕوودەدەن دەرهاویشتەی مێشک نییە، بەڵکو لە نیازمەندی و پێداگری و دادگاییە فیکری و لێ تێگەیشتنەکانەوە دێتە بوون هەموو ئەوانەش لە تایبەتمەندییەکانی ئەقڵن. کاتێ بۆ ڕابردوو ئەگەڕێمەوە، هەست بە خۆشی و شادییەکی زۆر دەکەم چونکە کتێبی "ئەو جەستەیەی پیرنابێ، ئەقڵێک لەدەرەوەی زەمەن" پێشبینی هەموو ئەم گەشەکردنانەی کردبوو، بەلام نامەوێ بە شان و باڵی خۆمدا هەڵدەم بۆ ئەم تێڕوانینە، چونکە پێشئەوەی بمەوێ ئەم شتانە بزانم، ئادی شانکارا پێی وتم: "ئێمە پیردەبین و دەمرین چونکە ئەبینین خەڵکانی تر پیردەبن و دەمرن". بەسادەیی ئەم بیرۆکەیە هێندەی بیرۆکەیەکی بوێرانەیە هێندەش تەواو شۆڕشگێرانەیە. چۆن دەکرێ کەسێک سەرەڕای داناییەکەی ئەمجۆرە تێڕوانینەشی هەبێت

؟ چونکە لە هیندی کۆندا فێربوونی بنەڕەتی یەکەم شت بەدەوری هۆشمەندیدا دەسووڕایەوە، پرۆسەی ئافراندن بەگشتی لە منداڵدانی هۆشمەندیی ڕەهاوە یان بوونی ڕووتەوە هەڵقوولا. لێرەدا سێ ئاست بۆ کرداری ئافراندن هەیە: جیهانی شتە بینراوەکان، جیهانی شتە جوانەکان، جیهانی شتە نەبینراوەکان. جیهانی شتە بینراوەکان بە ئاسانی دەبینرێ: بەرد، دار، هەور و ئەستێرە. پێنج هەستەکەی ئێمە ئامادەیە بگاتە دەروازەی ئەم جیهانەی یەکەم. بەدەستهێنانی جیهانی شتە جوانەکانیش دوور نییە: هەڵچوونەکان، هزرەکان، خوزگەکان، خەونەکان و مەترسییەکان. ئاوەزمان ئامادەیە بگاتە دەروازەی جیهانی دووەمیش. بەڵام ئەو تایبەتمەندییە ڕاستەقینەیەی کە فالگرەوە ڤیدییە کۆنەکانی پێ دەناسرایەوە زیاتر دەرکەوت لەوەی هەبوو، لە جیهانی نادیاردا تەنها هۆشمەندی بوونی هەیە، هۆشمەندیش تەنها تایبەتە بەخۆی.

لەم جیهانەدا بە تایبەتی، تۆوی ئافراندن دەچێنرێ، خۆشەویستی، ڕاستی، جوانی، دانایی و ئاشتی خۆی تێدا مەڵاسداوە، ئەم تۆوە دەکەوێتە دەرەوەی تێگەیشتنەوە. هەرچەندە جیهانێکی نەبینراوی غەیبییە، بەڵام ئەم جیهانی سێیەمە وزەیەکی بێهاوتاو ڕەهای هەیە، ئەگەر توانیمان لە پەرتەوازەیی هزرماندا پێنج هەستەکانمان بووەستێنین، گرنگی بە شۆڕبوونەوە بۆ ناخمان بدەین، ئەوا دەتوانین هەریەکە لە ئێمە لەو شوێنە نەبینراوە تاریکەدا خوودی ڕاستەقینەی خۆی بدۆزێتەوە. هەر لەوێشدا ئەو وزەیە بدۆزینەوە کە توانای ئافراندنی هەموو شتێکی هەیە. ئەو جەستەیەی پیرنابێ هزرێکی مەحاڵ نییە، ئەوەی بۆ ئەو مەبەستە پێویستت پێیەتی تەنها ئەوەیە ئاوەزو ئەقڵی خۆت بخەیتە دەرەوەی زەمەنەوە. هەر بۆیە ناونیشانی کتێبەکەشم

لەو پەیامەوە وەرگرتووە، من باوەڕی تەواوم هەیە ئەم پەیامە زیندوو ئەمێنێ، لەگەڵ هەموو پێشکەوتنانەی لەم دواییەدا بواری زانست پێیگەیشتووە، هێشتا لە کۆمەڵگەیەکی ماددیدا دەژین تەنها باوەڕمان بە شتە بینراوەکان هەیە، بەڵام هاوشێوە نەبینراوەکانی، بەرامبەرە بە گومانکردنێکی زۆر. پێشتریش هیوادار بووم ئەم کتێبە ببێتە مۆمێک بۆ ئەو کەسانەی جیهانی ماددی دونیای لەبەرچاو تاریک کردوون. ئەمڕۆ دوای نزیکەی لە ٢٠ ساڵ. هێشتا ئەوە هیوای منە، جیاوازییەکە لەوەدایە ئێستا ئەو هیوایە زیاتر لام گەشبۆتەوە.

دیپاک چۆبرا

کانونی یەکەم – دیسامبری ٢٠٠٩

چەند وەرگرتەیەك لە پێشەكی چاپی ١٩٩٨

پێنج ساڵ تێپەڕدەبێ بەسەر چاپی یەکەمی کتێبی "ئەو جەستەیەی پیرنابێ، ئاوەزێک لـەدەرەوەی زەمـەن"دا، زیاتر لە دوو ملیۆن کەس لەسەرتاسەری جیهاندا ئەم کتێبەیان خوێندەوە، من هێشتا نامەی خوێنەرانم پێدەگات ئەڵێن ئەم کتێبە تێڕوانین و تێگەیشتنیانی سەبارەت بە پیری گۆڕیوە. لەگەڵ دەرچوونی چاپی یەکەمیدا، لە ڕێگای مامەڵەکردنی خەڵک لەگەڵ کرداری گەیشتن بە دەروازەی پیری گۆڕانکاری زۆر کراوە، لە مێژووی شارستانییەتی مرۆڤایەتیدا جار نا جارێ، هەندێ بەشداربوو بەڕوونی لە کۆمەڵگەدا لە دوا قۆناغی ژیانیاندا خزمەتیان کردووە، وەکو پیکاسۆ، مایکل ئەنجیلۆ، داڤنچی، لیۆ تۆلستۆی، جۆرج برناردشۆ، وینستۆن چەرچڵ و ژمارەیەکی زۆری ئەستێرەی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی لە لووتکەی داهێنان و چالاکی و زیندەگی دابوون کاتێ گەیشتنە تەمەنی پیربوون. کاتێ خەریکی نووسینی پێشەکی ئەم کتێبەم، جۆن گلین لە تەمەنی ٧٧ ساڵیدا ئامادەیە بەرەو ئاسمانی دەرەوە بڕوات. پێش چەند هەفتەیەک لە ئێستا، لە تەلەفزیۆن ژنێکم بینی، مەشقی ئەکرد لەسەر خۆ فڕێدان لە فڕۆکەوە بە پەرەشوت، تەمەنی ئەو ژنە ٩٠ ساڵ بوو. ئەمڕۆ زۆرترین توێژی گەشەکردووی کۆمەڵگەی ئەمەریکی ئەو توێژەیە کە تەمەنی تاکەکانیان ٩٠ ساڵییان تێپەڕاندووە. بەمزوانە تێکڕای تەمەنی تاکەکانی ئەم توێژە تەمەنی ١٠٠ ساڵی تێدەپەڕێنێ. باوەڕناکەم پێویستمان بەوە هەبێ باوەڕ بەوە بکەین کە شتێکی کاریگەر لە بواری بایۆلۆجیای پیربووندا ڕووی دابێ. لەگەڵ ئەوەی توێژینەوەکان بـەردەوام جەختیان لەو ئاماژە بایۆلۆجیانەی پیری کردۆتەوە وەکو بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، چڕی ئێسک و ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش، پێکهاتەو هێزی

ماسوولکه، توانای بەکارهێنانی شەکر، ئاستی هۆرمۆنی سێکسی، فرمانی بەرگری لەش بۆ بیستن و بینین لە نزیکەوە، هەموو ئەمانە دەکرێ کاریگەر بکرێن تەنانەت لە دوا قۆناغی تەمەنیشدا، بە واتایەکی تر، سەلمێنراوە هەموو ئاماژە بایۆلۆجییە سەرەکییەکانی پیری بەکرێ بەهێزو زیندەگییەوە، سەرلەنوێ بنبڕ بکرێ، واتە دەتوانرێ پیربوون ئاوەژوو بکرێتەوە.

من دڵنیام لەوەی ئەگەر هەستای بە پێڕەو کردنی ئەو ڕاهێنانەی لەم کتێبەدا هاتووە، ئەوا تۆ بەشێوەیەکی کاریگەر پرۆسەی پیربوون هێواش دەکەیتەوە. تەنانەت ئەتوانیت پێچەوانەشی بکەیتەوە. بەدرێژایی چەندەها ساڵ زۆر کەس داوایان لێکردووم، ئەو هەڵوێستانە پووخت بکەمەوە، کورتیان بکەمەوە کە لەم کتێبەدا هەیە. دەکرێ پیربوون پێچەوانە بکرێتەوە، مەرج نییە تەمەنی بایۆلۆجی هاوتەریبی تەمەنی زەمەنی بێت، دەکرێ لە ڕیزبەندی زەمەنیدا لە تەمەنی بیست ساڵیدا بیت، بەڵام ئەگەر هەستتکرد لە ڕووی سۆزمەندی و جەستەوە پێکراوی، ئەوا لەڕووی بایۆلۆجییەوە پیربووی یان تەمەنت هاوشێوەی کەسێکی ٧٠ ساڵییە، ئەگەر لەڕووی جەستەیی و سۆزداری و ڕوحییەوە ساخڵەم بیت، بونیادی بایۆلۆجیت وا دەکات توانات لەسەر بەرگەگرتن و گوڕو داهێنانت پێچەوانە بێتەوە، چالاکی و هێزی گەنجیت ببوژێتەوە.

پیربوون یان ئەوەی پێیدەڵێن ئەنترۆپیا لە ڕێگەی کۆبوونەوەی ژەهر لە لەشدا چەکەرە دەکات. ئەم ژەهرە لە ئەنجامی ژینگەی ژاراوی یان ژاراوی بوونی ژینگەوە یان لە ئەنجامی پیسبوونی خواردن و خواردنەوە وە یان لە ڕێگەی پەیوەندییە ژاراوی و هەڵچوونە ژاراوییەکانەوە سەرهەڵدەدات. بەڵام ڕزگاربوون لەم ژەهرانە بەشێوەیەکی ئەرێنی کاریگەری لەسەر تەمەنی بایۆلۆجیت دەبێت، بە ئاراستەی گەنجی. ڕاهێنانە جەستەییەکان لەوانە ڕاهێنانی دابەزاندنی

کێش کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی لەسەر ئاماژە بایۆلۆجییەکانی پیری هەیە و هەڵدەستێ بەکرداری پێچەوانەی پیری.

خۆراکی گونجاو و تەواوکەری خۆراکەکان لەوانە مادەی دژە ئۆکسانەکان، فاکتەری یارمەتیدەرن و سوودێکی زۆریان لە خاوکردنەوەی کرداری پیربووندا هەیە. هەروەها وەرزشی تێرامان لە تەمەنی بایۆلۆجی کەمدەکاتەوە، ئەمێنێتەوە خۆشەویستی بەهێزترین و کاریگەرترین دەرمانە. خۆشەویستی چاکتدەکاتەوە، چونکە ژیان تازە ئەکاتەوە. هێشتا خەڵک لێم دەپرسن (بەتایبەتی ئەوانەی کتێبەکەیان نەخوێندۆتەوە) سەبارەت بەوەی "ئەقڵێک زەمەن تێدەپەڕێنێ "چۆن ئەم جۆرە ئەقڵە کاریگەری لەسەر کاتژمێری بایۆلۆژی دەبێت ؟ ئەمجۆرە پرسیار کردنە وام لێدەکات لە هەر کاتێکی تر زیاتر لە سرووشتی ئەزموونەکانم کە لە زەمەن و لەگەڵ زەمەندا ئەنجامی ئەدەم، سووربم و لێیان ڕازی بم، بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ کاریگەریی لەسەر چالاکی ئەمجۆرە کاتژمێرە هەیە. بەڵام ئەگەر "کاتێکی زیاترت هەبوو "ئەوا جووڵەی کاتژمێرە بایۆلۆجییەکەت زۆر لە خێراییەکەی کەمدەکاتەوە. ئەو ساتانەی خوودی تۆ تێیدەپەڕێنێ، واتە کاتێ زەمەن دەوەستێ، کاتژمێری بایۆلۆژی تۆش دەوەستێ. ڕوح دەبێتە گۆڕەپانی هۆشمەندی ئێمە، کاتێ زەمەن دوور دەخرێتەوە. زەمەن بەردەوامبوونی ئەو یادگەیەیە کە خوود بەکاردینێ بەو سیفەتەی خاڵی گەڕانەوەیە بۆ ناخ. کاتێ خۆمان تێدەپەڕێنین و دەچینە ناو جیهانی ڕوحەوە، بەوە دیواری زەمەن دەڕوخێنین و لە کۆتاییدا، جۆری ژیان و بڕەکەی پشتدەبەستێ بە هەستکردنمان بە ناسنامەی خۆمان. ئەگەر هات و ژیانمان واتادار بوو و ئامانجێکمان هەبوو، ناسنامەشمان کۆتبەند نەبێ بە خوودێکەوە کە خوودی خۆیەتی "بە پێستی مرۆڤ دەستەکانی بەسترا بنەوە ". ئەوکاتە بڕی ژیان و جۆرەکەی بە شێوەیەکی دراماتیکی بەهێز دەبێت.

گرنگترین شت بتوانی پێی هەستی لە پێناو گۆڕانی شێوازی ژیانت، دوور لەهەر تابلۆیەکی ڕێبەری کردن یان ڕاهێنانێکی خۆراکی، لەوەدا بەرجەستە دەبێت گرنگی بەم خاڵە سەرەتایانەی لای خوارەوە بدەی:

- گرنگی بدە بەو شتەی لەدەرەوەی زەمەندایە، واتە ئەو شتەی هەمیشەیی و بێ کۆتاییە.
- خۆت لە ئیگۆی ناخت ڕزگار بکە.
- ئاسایی بژی، واز لەوە بێنە لە پشتی دەمامکە کۆمەڵایەتییەکانەوە خۆت بشاریتەوە.
- خۆت بدەرە دەستی نهێنیی گەردوونەوە.
- با ئەو هەستەت هەبێ پەیوەندیی هاوڕێیەتی لە گەڵ تیۆلۆجی (لاهوت) دا ببەستی.
- بێلایەن بە، واز لەوە بێنە داکۆکی لە تێڕوانینی خۆت بکەیت.

هیوادارم لە گەشتی ژیانتانا بەخت یاوەرتان بێت، بۆماوەیەکی کورت یەکتریمان پەسەند کردبێ. لەسەر ڕێبازە گشتییە گەردوونییەکە. تا پێکگەیشتنەوەیەکی تر.

چەند وتەیەکی گرنگ

مرۆڤ پیرنابێ.
کاتێ لە جووڵە و گەشە دەکەوێ پیر دەبێ.

نەناسراو

ئەگەر دەرفەتت پێدرا باوەڕی مرۆڤ بۆ نەمری لە ناوبەری، ئەو کاتە نەک هەر خۆشەویستی دەکوژیت، بەڵکو کانیی ژیانیش لە هەر هێزێک بەشداری لە مانەوەی ئەم بوونە بە زیندوێتی بکات، تۆ وشکی دەکەیت.

دیستیۆفسکی

من لەگەڵ هێزە بێ کۆتاییەکەی سرووشتدا دەڕۆم، ئاگری هەڵایساوی روح هەڵدەگرم، تەواوی ژیان و کلیلەکانی چاکبوونەوە لە دەستی مندایە.

ڕیگ ڤیدا

تەماشای ئەم هەسارانە بکە چۆن لە گێژەنە دەرچوون و لە عەدەمدا دەسوورێنەوە ئەمە ڕووداوێکە لەنێو وزەی تۆدا

ڕۆمی

بەشی یەکەم
ئەو خاکەی کەس تێیدا پیر نابێت

پێمخۆشە بانگهێشتتان بکەم تا لەم گەشتەمدا لە دۆزینەوەیەکی نوێدا هاوکارم بن . لەم گەشتەدا باسی بابەتێک دەکەین، لە یاساکانی ڕۆژانـەی ئاسایی جیاوازترە. سـەدە دوای سـەدە بۆچوونەکان وا بوونە کە مرۆڤ بە پێی یاساگەلێک دەچێتە قۆناغی پیربوونەوە ئەنجا بۆ قۆناغی هەڵپروکان، دواتر مردن قەدەرێکە کە مرۆڤ ناتوانێ لێی دەرباز بێت..

بەڵام من ئەمەوێ بەشێوەیەکی کاتی هەموو ئەو بۆچوونانە پەک بخەم، سەبارەت بەو شتەی پێیدەڵێین ڕاستی سەرنجتان ڕابکێشم، ئـەوەش بۆ ئـەوەی ببینە ڕێبەری زەمینێک کە تێیدا ئەکتیڤ بوونی لاوێتی وتـازەگـەری و داهێنان وخۆشبەختی ولەخۆ ڕازیـبوون و نەمری، ببێتە پێوەری گشتی لە ئەزموونی ژیانی ڕۆژانەدا. ئەو پێوەرە پیری و خەڵەفان و پەککەوتن و مردن ڕەتدەکاتەوە، تەنانەت هەریەک لـەو نیشانانە تەنها دەبنە گریمانە. ئەگەر زەمینێکی وا هەبێ ئیتر بۆچی پەنای بۆ نەبەین؟ نە شوێنێکی ئەوەندە دوورەدەستە نە شێوە کیشوەرێکی هێندە بەرفراوانە کە تاریکی باڵی بەسەردا کێشا بێ، نە دەریایەکی هێند ترسناکو سامناکە. بەڵکو ئەتوانین لەگەڵ ئەم شوێنەدا خۆمان بگونجێنین.

ئـەوەی لە خێزان و قوتابخانەو لە کۆمەڵگەوە وەرمانگرتووە – واتـە شێوازی کۆن – دیدێکی گشتییە بەرامبەر بە گـەردوون، وردترکراوەتەوەو پێیوتراوە"ئەو شێوە خۆ گونجاندنەی لە خەواندنی موگناتیسی دەچێ"، ئەمەش هەڵسەنگاندنێکی خەیاڵییەو بە دەستە جەمعی هەر هەمووومان تێیدا بەشدارین.

جەستەت لە دەرەوەی دەسەڵاتی تۆ پیر دەبێت، چونکە وا ڕێکخراوە لە دەرەوەی یاساکانی خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتیدا بژێت. ئەگەر پیری پرۆسەیەکی سروشتی بێ و نەتوانین لێی دەربازبین، ئەوا بە ئاسانی ناتوانین بیناسین ئەگەر بێت و خۆمان لە کۆتوبەندی بیروباوەڕی کۆن ڕزگار نەکەین. بۆ ئەوەی ئەزموونی ئەو جەستەیەی پیر نابێ و ئەو ئەقڵەی لەدەرەوەی زەمەندایە، بنیاد بنێین و ئەم کتێبەش هەوڵی سەلماندنی ئەو تاقیکردنەوەیە ئەدات، ئەوا پێویستە دە گریمانە هەڵێنجێنی بۆ ئەوەی بزانی تۆ کێی، سەبارەت بە تایبەتمەندی ڕاستەقینەی هەریەک لە جەستەو ئەقڵ. ئەم گریمانانەش بنەما ڕەقەکەی دیمەنە گەردوونییە هاوبەشەکەیە.

ئەو گریمانە کۆنانەش ئەمانەن :

١- جیهانێکی بابەتیی سەربەخۆ لە چاوی چاودێرەوە هەیە، جەستەمان جگە لە دیمەنێک لە دیمەنەکانی ئەم جیهانە بابەتییە شتێکی تر نییە.

٢- جەستە لە چەند بەشێک لە مادە پێکهاتووە، ئەم بەشانە لە یەکتر جیاکراونەتەوە لە شوێن و کاتی جیاوازدا.

٣- ئەقڵ و جەستە سەربەخۆو دابڕاون لە یەکتر.

٤- جیهانی مـادی دیاردەیـەکی سـەرەکییـە، بـەڵام هۆشیاری دیاردەیەکی لاوەکییە، بە واتایەکی تر ئێمە بریتیین لە ئامێری مادی و فێرکراوین چۆن بیربکەینەوە.

٥- ڕەنگە وردکردنەوەی هۆشیاری مرۆڤایەتی بەشێوەیەکی وا لێکبدرێتەوە کە بەرهەمی کیمیای زیندەگییە.

٦- ئێمە وەکو تاک بریتین لە قەوارەی بەش بەش و سەربەخۆ لە یەکتری.

٧- تێگەیشتنمان بۆ جیهان تێگەیشتنێکی میکانیکییە، خۆکردە، هەر ئەویش وێنەیەکی وردمان ئەداتێ لە قەوارەی شتەکان وەک خۆی بێ زیادوکەم.

٨- زەمەن بە سیفەتێکی"ڕەها"بوونی هەیە، بەڵام ئێمە جگە لە بەندی ئەم قەفەسە"ڕەها"یە هیچی تر نین، کەسیش ناتوانێ لەو کاولکارییە ڕزگاری بێت کە زەمەن ئەیخوڵقێنێ.

٩- سروشتی ڕاستەقینەی ئێمە هەریەک لە خوود و کەسێتی و جەستە وێنای دەکاو سیماکانی دیاری دەکات، ئێمە تەنها بیرەوەری و ئارەزووی پەرتەوازەین ئێمە گورزەیەک لە گۆشتو ئێسکو پروسک بە خۆیەوەی پێچاوین.

١٠- ئازار پێویستییەکی حەتمییە، بە شێکی دانەبڕاوە لە ڕاستی. ئێمە قوربانییەکین هەردەبێ بکەوینە داوی نەخۆشی و پیری و مردنەوە.

ئەم گریمانانە سنووری پرسی پیریتی تێئەپەڕێنن، سەرەنجام ئەو پرسانە دەگرنە خۆ کە پەیوەندییان بە لێکهەڵوەشان و داڕزین و مردنەوە هەیە، دیارە لێرەدا زەمەن وەکو زیندانێکە کەس لێی ڕزگار نابێ، بەڵام لەشی ئێمە لەو ئامێرانە پێکهاتووە کە کیمیای زیندەگی پێکی هێناوە، وەک هەر ئامێرێکی ئاسایی لەکار دەکەوێ. لویس تۆماس جەخت لەوە دەکاتەوە"لە یەکێک لە قۆناغەکانی تەمەندا لەشمان دائەوەشێ و جومگەکان لێک دەترازێن و دواتر دەمرین: ئەمە کۆتایی چیرۆکەکەیە".

ئەم دۆخە یان ئەم هەڵوێستە توندڕەوەی زانستی مادی، زۆر زۆر لە سروشتی مرۆڤایەتێ بێئاگایە. ئێمەی کۆمەڵی بەشەری، تاکە ئەفرێندراوین لەسەر زەوی لە ڕێگەی هەستکردن و بیرکردنەوەوە

توانای گۆڕینی بارودۆخی بایۆلۆجی خۆمان هەیە. بە تەنها ئێمە سیستەمێکی هەستەدەماری و هۆشیاریی ئەوتۆمان هەیە کە لە سروشتی دیاردەی پیریتی تێدەگەین. پڵنگ و شێرە پیرەکان نازانن چی تیایاندا ڕوودەدات، بەڵام ئێمە ئەو هۆشیارییەمان هەیە، باری ئەقڵیمان کاریگەری بەسەر هۆشیاریمانەوە هەیە. مەحاڵە بتوانین کاریگەریی هەر بیرۆکەیەک هەر هەستێک هەر باوەڕێک یان هەر گریمانەیەک ئەگەر کەمیش بێت بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لە پیریتی دابڕین. خانەکانمان هەمیشە کووڵ لە بیرۆکەکانمان دەگرن بە پێی ئەو گوێگرتنە خۆیان دەگۆڕن. ڕەنگە نۆرەیەک لە خەمۆکی ببێتە هۆی خاپوورکردنی سیستەمی بەرگریی لەشمان، یان هەستە سەرکردووەکانی ئەوین و خۆشەویستی بگۆڕێ بە نەخۆشییەکی قورس، ڕەشبینی و نائومێدی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی نۆرە دڵی و شێرپەنجە زیاد دەکەن، تەمەنی مرۆڤ کورت دەکەنەوە. هەستکردن بە بەختەوەری و لە خۆڕازیبوون تەمەنمان درێژ ئەکەنەوە بە تەندروستییەکی باش ئەمانهێڵێتەوە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ بە هیچ شێوەیەک ناتوانین هێڵێکی جیاکەرەوە لە نێوان بایۆلۆجیاو دەروونناسیدا بکێشین. ڕەنگە تەزوویەکی بچووک لە پشێوی کە یادەوەری بەرهەمی دێنێ ببێتە هۆی بەرپابوونی تۆفانێک لە هۆرمۆناتی تەواو ترسناک لە کاتی ڕوودانی پشێوییەکەدا.

دیارە ئەقڵ کاریگەری بەسەر هەر خانەیەک لەخانەکانی جەستەوە هەیە، لە بەرئەوە پیریتی لە مرۆڤدا شێوازێکی نەرم یان تواوەی گۆڕاوی هەیە،لە بەرئەوە ڕەنگە پەلە بکرێ لە هاتن یان دواکەوتنی پیریدا، ڕەنگە بۆ چەند وەختێ بووەستێنرێ، هەروەکو لە توانایدایە بە جوولەیەکی پێچەوانە هەستێ. سەدان لە توێژینەوە دۆزەرەوەکان کە لەم سێ دەیەی ڕابردوودا تەواوبوون سەلماندوویانە پیریتی پشت بە تاک خۆی دەبەستێ بە پلەیەکی گەورەتر لە باوەڕی ڕابردوو. بەڵام

دەبێ ئەوەش بزانین گرنگترین بواری پێشکەوتن لەم بارەیەوە لە دۆزینەوە سەربەخۆکاندا نییە، بەڵکو بە شێوەیەکی گشتی لە تێڕوانینە نوێیەکاندایە بۆ گەردون. ئەو دە گریمانەیەی لە نموونەکانی پێشوودا ئاماژەمان پێدا ناتوانێ بە وردی باسی حاڵی ئێمە بکات، چونکە هەڵێنجراوی ئاوەزو ئەقڵە مرۆییە کۆنەکەیە، هەر بەو ئەقڵییەتە سوواوە باسی حەقیقەتی ئێمە دەکات، ئێمەش کردمانە بنەماو یاسای ژیانی خۆمان. جا بۆ ئەوەی لە ڕەگەوە بەرەنگاری پیری ببینەوە، پێویستە یەکەمجار لە کرۆکەوە دیدی خۆمان سەبارەت بە پیری یان ئەو تێڕوانینە گەردوونییە بگۆڕین؛ چونکە هیچ شتێک وەک بیروباوەڕ کە لە ئەقڵەوە سەرهەڵئەدا، کاریگەری بەسەر جەستەوە نابێ.هەر یەکێک لەو گریمانانەی لە نموونەکانی پێشتردا هاتوون دەتوانین بیانگۆڕین بە کۆپییەکی گشتگیرترو تەواوتر لە ڕاستی. ئەم گریمانە تازانەش لەو بیرۆکانەن کە ئەقڵی مرۆڤ دایناون، بەڵام زیاتر هێزو ئازادیی بۆ فەراهەم کردووین. توانامان لەسەر دارشتنەوەی پرۆگرامی پیرێتی پێئەدا بەڵام ئەمجارەیان بە فرمان و ئاراستەی خانەکان.

ئەم دە گریمانە نوێیەش ئەمانەی لای خوارەوەن:

١- جیهانی مـادی، کـە لـەشـی ئێمە بەشێکە لـەو، بریتییە لەو کاردانەوەیەی چاودێر دەیبینێ. ئێمە خۆمان جەستەی خۆمان پێکدێنین، هەروەکو ئەزموونی خۆشمان لە جیهانەوە دروست دەکەین.

٢- جەستەمان لە سایەی ئەو بارودۆخە بنەڕەتییەی هەیەتی، لە وزەو زانیاری پێکدێت، نەک لە هیچ مادەیەکی تری ڕەق، ئەم وزەو زانیارییانەش بریتین لە دڕکە نووک (outcropping) ی بێئەژمار لە خانەکانی وزەو زانیاری کە دەوری گەردوونی داوە.

٣- ئەقڵ و جەستە یەک پارچەن و لێکناترازێن ئەو یەکبوونەی کە"من"پێکدێنێت بۆ دوو جۆگەی ئەزموونی دابەش دەبن، من ئەکەومە ناو جۆگەی ئەزموونی خۆیەتییەوە وەکو هزرەکان و هەستەکان و

ئارەزووەکان. لە هەمان کاتدا شۆڕدەبمەوە ناو جۆگە بابەتییەکانەوە لەسەر شێوەی لەش. بەلام لە ئاستێکی قوڵتردا، ئەم دوو جۆگەیە یەکدەگرن و سەرچاوەیەکی خولقاو پێکدێنن. لەم سەرچاوەیەشەوە ژیانی ئێمە دەست پێدەکات.

٤- کیمیای زیندەگیی لەش، بەرهەمی هۆشمەندییە. هزرو بیروڕا و هەڵچوونەکان کاردانەوەی کیمیایی ئەخولقێنن، ژیان ئەبەخشنە هەر خانەیەک لە خانەکانی لەش.خانەی پیربوو دوا بەرهەمی هۆشمەندییە، بەلام ئەوە لەبیر کراوە چۆن ئەم خانەیە گەنج و بە تازەیی ئەهێڵرێتەوە.

٥- ناسینەوەی هەستیاری سروشتێکی میکانیکی هەیە، بەلام لە ڕاستیدا دیاردەیەکی سروشتی پێشکەوتووە،ئەو جیهانەی تێیدا دەژیت، بە ئەزموونە جەستەییەکەی خۆشتەوە، ئەوچۆنایەتییە ئەیسەپێنی کە لە میانەی فێربوونەوە ئەیقۆزیتەوەو وەریدەگری. ئەگەر گۆڕانکاریت بەسەر دەرک کردنە هەستیارییەکانتدا هێنا، ئەوا بە پێی ئەوە ئەزموونی جەستەیی و جیهانە تایبەتییەکەی خۆشت لەبەرچاوت گۆڕانکاری بەسەردا دێت.

٦- ترپەکانی زیرەکی لە هەموو چرکەیەکدا بە شێوازو فۆرمۆلەیەکی نوێوە، تۆ دروست دەکاتەوە، تۆ بەو شێوەیەی کە خۆت دەبینی، ئەوە بەرهەمی کۆی ئەو ترپانەیە، لەگەڵ شێوەو پێکهاتەی ئەو ترپانەدا تۆش لە گۆڕاندای.

٧- هەرچەندە هەریەکە لە ئێمە بە قەوارەیەکی سەربەخۆو جیاواز لەوانیدی بەدەرئەکەوین، بەلام هەموومان گرێدراوی جۆرێک لە ئەقڵین کە کۆنترۆڵی هەموو گەردوون دەکات. جەستەی ئێمەش بەشێکە لە جەستەی گەردوون، هەرچۆن ئەقڵیشمان دیاردەیەکە لە دیاردەکانی ئەقڵی گەردوونی.

٨- زەمەن وەکو دیاردە یەکی سەربەخۆ بوونی نییە، بەڵکو هەمیشەییە، هەروەها برێکی نەمرە، ئەو زەمەنە هەمیشەییە لە لایەن ئێمەی مرۆڤەوە، پارچە پارچەکراوە بۆ (چرکە، کاتژمێر، ڕۆژ، ساڵ)، کە ئێمە پێیدەڵێین هێڵی زەمەنی (linear time) یان درێژیی زەمەنی، ئەم پارچە پارچەکردنەی زەمەن وامان لێدەکات هەست بە پرۆسێسی گۆڕانکاری بکەین، ئەگەر توانای ئەوەمان هەبوایە یان بمان توانیبا ئەو گۆڕانکارییەی کە بە کات دەورە دراوە ڕابگرین، ئەوا فێر ئەبووین دەست بکەین بە میتابۆلیزەی نە گۆڕین و نەمری و ڕەهابوون. ئەوددەمە ئەمانتوانی خۆمان ئامادە بکەین بۆ خوڵقاندنی جەستەیەکی مادی یان فسیۆلۆجیایەکی نەمر.

٩- هەریەکە لە ئێمە لە شوێنێکدا خۆی مەڵاسداوە، کەوتۆتە پشتی هەموو گۆڕانکارییەکانەوە، شوێنێکی قووڵ لە ناخی خۆماندا کە پێنج هەستەکەشمان پەی بە شوێنەکەی نابەن، ئەو شوێنە کرۆک و بنەمای بوونە کە دان بە گۆڕاندا نانێ و بەنەگۆڕی دەمێنێتەوە، ئەو بوونەیە کەسێتی و خوود " ego "و جەستەی ئێمە دروست دەکات، ئەم بوونە کرۆکی دۆخە ڕاستەقینەکەی ئێمەیە، کە تێیداین.

١٠- ئێمە قوربانیی دەستی پیری و نەخۆشی و مەرگ نین، ئەمانە بەشێکی دیمەنە شانۆییەکەن، نەک ئەو بینەرە چاو بەستراوەی پێشبینیی هەر گۆڕانێک لە گۆڕانکارییەکان دەکات، ئەم بینەرە پێشبینیکارە ئەو ڕوحەیە کە گوزارشت لە بوونێکی هەمیشەیی دەکات.

پێش سەد ساڵ کوانتەمی فیزیکی ئەو ڕاستییانەی سەرەوەی سەلماندووە، ئەم گریمانە مەزنانە جیهانێکی بەرفراوانتریان لە پێشماندا کردەوە. تۆوی ئەم نموونە نوێیەش هەر یەکە لە ئەنیشتاین، نیلز بۆر و ۆرنەر هایزنبێرگ و پێشەنگەکانی تری فیزیکی کوانتەم چاندوویانە، ئەم زانایانە لە ڕێگەی سەلماندنەکانیانەوە، ئەو ڕاستییەیان دا بە گوێماندا، جیهانی مادی جیهانێکی پڕ لە هەڵەو کەموکورتییە، هەرچەندە شتەکان تا

ئێره"وەکو ڕاستی دەرئەکەون بەڵام هیچ بەڵگەیەک نییە لەسەر ئەوەی دوو کەس بەتەواوەتی وەکو یەک لە هەمان بووندا هاوبەش بن. هەموو بوونەوەرێک جیهانی تایبەتی خۆی ئەخووڵقێنێ.

ئەمەوێ لەوە دڵنیات بکەمەوە کە تۆ زۆر گەورەتری لەوەی لە جەستەیەیەکی سنووردارداا، یان لە خوود، یان لە کەسێتییەکدا بچووک بکرێیتەوە. بەداخەوە ئەم شتانە بوونەتە یاسای ژیانی تۆ زۆر لە کۆنەوە ناچارکراوی ئەو شتانە پەسەند بکەی واتە لە قەبارەی جەستەیەکدا گەمارۆدرابی بە ماوەیەکی زەمەنی کە پێیدەڵێن تەمەن. لە ڕاستیدا بوواری ژیانی مرۆیی کراوەیەو سنووربەند نییە، لە قووڵترین ئاستیدا جەستەی تۆ هەمیشە گەنجە، ئاوەزی تۆ پەیوەندی بە زەمەنەوە نییە یان لە دەرەوەی زەمەندایە. لێرەوە دەگەینە ئەو ڕاستییەی کە تەمەن و جەستە گۆڕانی بنەڕەتییان بەسەردا هاتووە.

کۆتایی هێنان بە ستەمکاری هەستەکان

بۆچی ئێمە بەندەی ئەو شتانەین کە بنەمایەکی ڕاستەقینەیان هەیە؟ چونکە ئەتوانین بیبینین و هەستی پێبکەین هەموو کەسێ مەیلو ئارەزووی بەلای ئەو شتانەوەیە کە سێ ڕەهەندیان هەیە، هەر پێنج هەستەکە لە ڕێگەی خۆیانەوە ئەو شتانەمان بۆ دەگوازنـەوە، پێنج هەستەکە کە بریتین لە بینین و بیستن و بەرکەوتن و تام وبۆنکردن هەموویان جەخت لەسەر هەمان پەیام ئەکەنەوە: شتەکان بە ڕوخساریان دەناسێتەوە، بە پێی ئەم ڕاستییە، گۆی زەوی تەختەو ئەو زەوییەی ئێمە لەسەری وەستاوین جێگیرە و ناجووڵێ، خۆر لە ڕۆژهەڵاتەوە هەڵدێ و لە ڕۆژئـاواوە ئاوا دەبێ؛ چونکە هەستەکان ئاوا ئەیبینین. هەرشتێکیش هەستەکان وەریبگرن و هیچ پرسیارێک لەو ڕاستییانە نەخرێتە بەرباس ئەوا ڕاستییەکان وەکو خۆیان بە نەگۆڕی دەمێننەوە.

لای ئەنیشتاین کات و شوێنیش دەرەنجامی پێنج هەستەکەمانە.

ئێمە ئەوشتانە ئەبینین و دەستیان لێئەدەین کە سێ ڕەهەند 3D)
(یان هەیە، کاتێ بە تاقیکردنەوە یەک لە دوای یەکەکاندا شۆڕدەبینەوە
کە بە ڕێکوپێکی ئەنجام ئەدرێن لە گەڵیدا ئەنیشتاین و هاوڕێکانی
دەمامکیان لەسەر دیاردەی هەستەکان لابردو توانیشیان کات و شوێن
لە ئەندازەزانییەکی نوێدا دارێژنەوە کە دان نانێ بە سەرەتاو کۆتاییدا،
باوەڕیشی بە وشکی یان ڕەقی نییە، دەرئەکەوێ هەر بەشێکی ڕەق لە
گەردووندا لە ڕاستیدا گوژمەیەکی تیشکی شەبەنگییە لە وزە کاتێ لە
بۆشایی گەردوونی بەرفرەواندا لە شڵەقاندایە.

کەواتە نموونەی کات – شوێن ی کۆن تێکشکێنرا چووە بوارێکی
ناکۆتای سەرکردوو کە بەوە جیادەکرێتەوە لە گۆڕانێکی بەردەوامدایە.
ئەم بوارە چەندایەتییە لە ئێمە دابڕاو نییە –ئەو ئێمەیە. کاتێ
سروشت دەست پێشخەری لە پێکهێنانی هەسارەو ئەستێرەو تەنۆڵکە
سەرەتاییەکان دەکات، من و تۆ هەڵدەستین بە دروستکردنی خۆمان.
ئەم دیمەنە گەردوونییە نوێییە بە جیاکارییەکی مەزن بەدیاردەکەوێ
کە بە شێوەیەکی گەورە ئافرێنراوە. جەستەی مرۆڤ وەکو هەر شتێکی
تری گەردوون بەردەوام لە هەموو چرکەیەکدا لە نوێبوونەوە دایە.
هەرچەندە هەستەکانت ئەوەت پێ ڕادەگەیەنێ کە تۆ لەسەر تەنێکی
ڕەق، لە چوارچێوەی کاتو شوێندا دەژیت، ئەم جۆرە زانیارییە جگە لە
چینێکی ڕووکەش زیاتر هیچی تر نییە. لەشی تۆ دەزگایەکە کە خۆی
لە دیاردەیەکی موجیزە ئاسادا دەبینێتەوە جەستە خۆی هەڵقولاوی
هۆشو زیرەکییە کە ئەمیش بەرهەمی ملیۆنەها ساڵی بەردەوامییە،
ئەم زیرەکییە بۆ سەرپەرشتی کردنی پرۆسەی گۆڕانی بەردەوامی
ناخی تۆ تەرخان کراوە، هەر خانەیەک لە خانەکانی لەشی تۆ دوا
وێستگەی بچووککراوەیە، بە کۆمپیوتەری گەردوونییەوە بەستراوە. لەم
دیدەوە، زەحمەتە مرۆڤ تووشی پیربوون بێت. لەگەڵ ئەوەی لەشی
مناڵی شیرەخۆرە لاوازو بێتوانایە، بەڵام بەشێوەیەکی سوپەرمانی

دژی دوژمنانی ڕۆژگار داکۆکی لە خۆی دەکات. ئەگەر ساوایەک لە ڕێگەی حاڵەتی بەرگری لەشەوە بتوانێ داکۆکی لە خۆی بکات، بە پێی هەڵسەنگاندنی فیزیاناسان ئێمە ئەتوانین بەلای کەمەوە دووسەد ساڵ بژیین. ئەگەر کۆرپەیەک لە توانایدا بێت پارێزگاری لەو خوێنبەرە تەڕانەی خۆی بکات کە لە نەرمیدا وەکو تاڵی ئاوریشم وەهایە، ئەوا شوێنێک نامێنێ چەوری خوێن تێیدا کۆببێتەوە، لەو ساوایەدا نەخۆشییەکانی دڵ بوونیان نابێت. هەر خانەیەک لە خانەکانی مناڵی ساوا کە پەنجا تریلیۆن خانە تێپەڕ دەکات بەهەمان شێوەی دڵۆپەکانی باران ڕوون و بێگەردە و شوێنێ هیچ مادەیەکی ژاراوی تێدا نابێتەوە؛ لەم خانانەدا هیچ هۆکارێک بەدی ناکرێت تا خانەکان تووشی پیربوون ببن، چونکە هیچ لەمپەرێک لەبەردەم خانەکانی ئەو ساوایەدا نییە تا بە وەزیفەی تەواوی خۆیان هەڵنەسن. خانەی ساواش لە ڕاستیدا شتێکی نوێ نییە، ئەو گەردیلانەی لە خانەکانی منالّی ساوادا هەن، هەمان ئەو گەردیلانەن کە ملیارەها ساڵە لە ئاسمانی بەرینی گەردووندا مەلە ئەکەن. بەلام منداڵی شیرەخۆرە لە قاڵبێکی نوێدا، لە ڕێگەی زیرەکییەکی شاراوەی بێهاوتاوە پێکهاتەکانی پێکەوە گرێئەدا و شێوەیەک لە شێوەکانی ژیان بۆ خۆی دەستەبەر دەکات. بەلام ئەو بەشەی کە لەدەرەوەی زەمەندایە جوڵەی سەمایەکی نوێ دائەهێنێ، ترپەی ئاوازە نوێیەکان بە پێی پێویستییەکانی جەستە لە ئەستۆ ئەگرێت.

پیربوون ئەو دەمامکەیە لە دەستدانی ئەقڵی پێدادەپۆشن. فیزیای کوانتەم ئەو ڕاستییەمان فێر دەکات سەمای گەردوونی بێ کۆتایە – چونکە مەیانی وزەو زانیاریی گەردوونی لە پرۆسەی کاری خۆگۆڕین ناکەوێ و هەموو چرکەیەک خۆی نوێدەکاتەوە. لەشی ئێمەش شوێنکەوتەی هەمان ئەو ترپە ئافرێنەرانەیە.لە هەر خانەیەک لە خانەکانی لەش لە هەر چرکەیەکدا بڕی شەش تریلیۆن ڕووداني کاردانەوەی تێدا تۆمار کراوە. ئەگەر هاتوو ئەوە ڕوویدا ئەم کرداری خۆ گۆڕینە

بووەستێ ئەوا خانەکانی لەشی تۆ لە دەریایەک لە بێسەروبەریدا نقوم دەبێ؛ ئەم دیاردەیە هاوشێوەی پیربوونە.

نانێکی سەردانەپۆشراو تەنها ڕۆژێک دوای دروستکردنی تووشی کەڕوو و شێ و ئۆکساندن و کرداری کیمیایی خراپبوون دەبێت. کۆمەڵێ ئاردی ڕۆکراو بە تێپەڕ بوونی کات بە هۆی کاریگەریی باو بارانەوە تێک ئەچێ و هێواش هێواش ئەخورێ بێئەوەی بتوانێ سەرلەنوێ خۆی دروستکاتەوە. لەشی ئێمەش هەمان شت بەو هۆکارانەی باسکران تووشی کرداری ئۆکساندن دەبێ و کەڕوو میکرۆبی جۆراو جۆر هێرشی دەکەنەسەر بەڵام لەشی ئێمە پێچەوانەی ئاردوو نانەکە ئەتوانێ خۆی نوێ بکاتەوە. ئێسکەکانمان تەنها کالسیۆم کۆناکاتەوە بەڵکو بە هەموو لایەکی لەشدا بڵاوی دەکاتەوە. گەردەکانی کالسیۆم بەشێوەیەکی بەردەوام دەچنە ناو ئێسکەکانمانەوە،جارێکی تر ئێسکەکانمان بە جێدێڵن و دەبنەوە بەشێک لە پێست و خوێن یان ئەگەر لەش پێویستی پێ بێت ئەگۆڕێن بە خانەی تر.

بۆ ئەوەی لە ژیاندا بمێنی، پێویستە لەشت بە هەردوو باڵی گۆڕانکاری بفڕێت. لەم ساتەدا لەشت گەردی بارگاوی بە هایدرۆجین و ئۆکسجین و کاربۆن و نیترۆجین بە هەوادا بڵا ودەکاتەوە؛ ئەو گەردانەی پێش تۆزێک لە ناو مادەیەکی ڕەقدا بەندکرابوون: چ گەدەو جگەربێت یان سییەکان و مێشک؛ یەکسەر دوای ئەوە گەردیلەی تر لەسەر هەمان شێوە و بە بێ کۆتا شوێنی ئەو گەردە دەردراوانە دەگرنەوە. پێست هەموو مانگێ جارێک خۆی نوێ دەکاتەوە، گەدە هەر پێنج ڕۆژ جارێک خۆی پاکدەکاتەوە، جگەر شەش هەفتە جارێک ئەو کارە دەکات، ئێسکە پەیکەر سێ مانگ جارێک. ئەم گۆڕانکارییانە لە ساتێکەوە بۆ ساتێکی تر بە چاو نابینرێن، ئەندامەکانی لەش لەسەر هەمان شکڵ و شێوە هەروەکو خۆیان دەبینرێن. لەگەڵ کۆتایی هاتنی ساڵدا خانەکانی لەشت ڕێگە بە ٩٨٪ لە خانەی تازە دەدات کە شوێنی خانە کۆنەکان بگرنەوە.

بڕێکی زۆر لەم گۆڕانکارییە بێسنوورە لە بەرژەوەندی تۆدا کار دەکات. لە نێوان ملیۆنەها ئەنزیمدا تەنها یەک ئەنزیم لەگەڵ ترشی ئەمینیدا کارلێک دەکات؛ لە نێوان ملیارەها دەمارە خانەشدا تەنها یەک خانە ئاما نجی خۆی ناپێکێ؛ لە نێوان ملیارەها سامپڵ لە زانیارییە بۆماوەییەکان لەناو ئەو برە زۆرەی گەردیلەکانی ترشی ناوکیی کۆد داردا، تەنها یەک سامپڵیان لە پرۆسەی کرداری خۆ چاککردنەوەدا لەناو ئەچێ. بەڵام نموونەی ئەم هەڵە کەمانە ڕەنگە هەستی پێنەکەین، یان بەلاتەوە هێند گرنگ نەبێ کە شایانی باسکردن بێت. لەشی مرۆڤ تا ڕادەیەکی باش لەو ئەکتەرە شەکسپیرییە مەزنە دەچێ، ڕەنگە هەزاران جار بەسەرکەوتوویی ڕۆڵی هاملێت دەبینێ، بەڵام تەنها جارێ لە وتنەوەی برگەیەکدا تووشی لەکەی فۆنەتیکێکی زمان دەبێ. بەڵام ئەم کێشە بچووکە یان هەر کێشەیەکی نەبینراو لە بونیادی جەستە دا هەزارجار لێکدانەوەی بۆ دەکرێ. وردەکاری لە کاری خانە جیاوازەکانی لەشمان تووشی تەکانێک یان لادانێک دەبێ. ئەم کێشە بچووکە هێواش هێواش لێمان دەبێتە سەرەتای دیاردەی پیری.

لەگەڵ دەسپێکی سی ساڵیدا، بە کرمە جووڵەی حەلەزونی بە تێکڕای یەک لە سەد لە هەموو ساڵێکدا، تەقەوڕەقەی جومگەکان دەستپێدەکات، چرچولۆچی سەرهەڵ ئەدا، دەموچاو تورت و تۆڵی و بریقەی لەدەست ئەدا، ماسولکەکان بەرە بەرە خاو دەبنەوە، هەستەکانی بینین و بیستن تێکدەچن، ئێسکەکان دەپووکێنەوەو فشەڵ دەبن. توانای هێزو خۆڕاگری لە کزی دەدات، وای لێدەکات کە ناتوانێ بەهەمان گوڕی جاران ئەرکەکانی ڕاپەڕێنێ. فشاری خوێن بەرز دەبێتەوەو زۆرێک لە پێکهاتەی زیندە کیمیاییەکان لە ئاستی ئاسایی خۆیان دەگۆڕێن. ئەوەی زیاتر پزیشکەکانی تووشی دڵە ڕاوکە کردووە چەوری خوێنە، بە شێوەی ڕاستەوانە لەگەڵ چوونە ناو ساڵەوە وەکو ئاماژەیەک بۆ سەرەتای دەرکەوتنی نیشانەی نەخۆشییەکانی دڵ بەرز دەبێتەوە، ئەم نەخۆشییە ساڵانە لە نەخۆشییەکانی

تر زیاتر خەڵک دەکوژێ. لە بەرەکانی تریشەوە، وەرەمی شێرپەنجەیی لە ئەنجامی گۆڕانی ئەو خانانەی لە کۆنترۆڵ دەرچوون ڕوودەدات، زۆرجار لە دوای تەمەنی شەستو پێنج ساڵییەوە لە سێ کەس یەک کەس تووش دەبن. لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا، ئەم"تەمەن گۆڕکێیە"وەکو ئەوەی پسپۆرەکانی زانستی پیربوون لێی ئەدوێن کاریگەرییەکی گەورە دروست دەکات. وەکو ئەوەی هەزار وردە شەپۆل بۆ کەناری پیری ڕێزیان بەستبێ. بەڵام لە هەر ساتێکدا ئەم گۆڕانە لە تەمەن، بە بڕی یەک بۆ سەد لە گۆڕانکارییە گشتییەکە لە لەشی تۆدا ڕوودەدات، بە واتایەکی تر، بە ڕێژەی نەوەدو نۆ لە سەد لەشی تۆ ساخلەمە واتە پرۆسێسی پیربوون کاریگەریی بەسەر وزەو زەینی تۆوە نابێت. ئەگەر بێت و ئەو سەدا یەکەش لە هەڵەی فرمانی خانەکانی لەش بخەینە لاوە یان چارەسەری بکەین، ئەوا پیری مانایەکی نامێنێ.بەڵام چۆن ئێمە بتوانین بگەینە ئەم سەدا یەکە ؟ بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە، پێویستە کلیلی ئەو هێزە بدۆزینەوە کە لە زیرەکیی ناوەوەی لەشدا بڕیار بە دەستە.

ئەو هەلومەرجە نوێیەی فیزیای کوانتەم پەردەی لەسەر لاداوە بۆ یەکەمجار توانی کۆنترۆڵی زیرەکیی نەبینراو بکات کە دەبێتە بنەمایەک بۆ جیهانە بینراوەکە. ئەنیشتاین فێری کردین جەستەی مادی وەکو هەموو شتە مادییەکانی تر جگە لە خەیاڵێک هیچی تر نییە، هەوڵدان بۆ کۆنترۆڵکردنی وەکو هەوڵدانە بۆ گرتنی سێبەری شتەکە لە جیاتی ئەسڵەکە. دونیای نەبینراو جیهانی ڕاستەقینەیە؛ کاتێ ئەمانەوێ بە دواداچوون بکەین بۆ ئاستە نەبینراوەکانی لەشی خۆمان، ئەتوانین لە دەرگای ئەو وزە ئەفرێنەرە مەزنە بدەین کە لەسەرچاوەی خۆماندا دانراوە. ڕێم بدەن کەمێک بگەڕێمەوە بۆ سەر وردەکاریی ئەو دە سەرەتایەی لەنموونە نوێیەکەدا باسمان کردن، لەبەر تیشکی ئەو جووڵە شاراوەیەی کە لە ژێر زەمینەکانی ژیاندا خۆی حەشارداوە. درێژە بە باسەکەمان ئەدەین.

١- جیهانێکی بابەتی دوور لە چاوی چاودێر بوونی نییە.

دیارە ئەو جیهانەی تۆ بە جیهانێکی ڕاستەقینەی ئەزانی بە تایبەتمەندیی جیاواز دەورەدراوە. هەندێ لە شتەکان قەبارەی گەورەو هەندێکی تریان بچووکن؛ هەندێکیان بە نەرمییان ئەناسرێنەوە هەندێکیان بە ڕەقییان. لەگەڵ ئەوەشدا مانای ئەوە نییە هەریەک لەم تایبەتمەندییانە شتێکە لە دەرەوەی بازنەی دەرککردن بە هەستەکان بێت. هەر شتێک دەگری ئەگەر کورسییەکیش بێت ئەتوانی بیچەمێنیتەوە. بە گوێرەی خۆت ئەم کورسییە زۆر گەورە نییە؛ بەڵام مێروولەیەکیش بە گوێرەی تۆ هەمان شتە، کورسی بەوە جیا دەکرێتەوە مادەیەکی ڕەقە؛ بەڵام نیوترۆن neutrino (ئەو تەنۆلکەیەیە لە ناوکی گەردیلەوە سەری هەڵداوە) ئەتوانێ لە میانەی پرۆسەکەدا زۆر بە خێرایی بە ناویدا گوزەر بکات بێئەوەی خاو بێتەوە، چونکە گەردەکانی کورسی بە گوێرەی تەنۆلکەکە بە تەنیا بە پێوانەی چەند میلێک لە یەکەوە دوورن. .کورسییەکە لە چاوی تۆوە ناجولێ، بەڵام ئەگەر لە ئاسمانی دەرەوە چاودێریت کرد دەبینی بە دەوری خۆیدا ئەسوڕێتەوە، وەکو هەر شتێکی تر لەسەر زەوی بە خێرایی هەزار میل لە کاتژمێرێکدا دەجووڵێ.بە هەمان شێوە ڕەنگە هەر شتێکی تر لە پێکهاتەکانی کورسی ڕەنگە زۆر بە ئاسانی بگۆڕێ لە گۆڕانی دەرککردنە هەستییەکانی تۆدا. ئەگەر کورسییەک ڕەنگی سوور بوو، بۆت هەیە لە ڕێگەی چاویلکەیەکی جام سەوزەوە بە ڕەشی ببینی. ئەگەر کورسییەک کێشی پێنج پاوەند بوو ئەگەر لەسەر ڕووی مانگ داتنا کێشەکەی دەبێتە دوو پاوەند؛ یان لەوانەیە کێشی ببێتە سەد هەزار پاوەند ئەگەر لە کایەی هێزی ڕاکێشانی یەکێ لە ئەستێرە چڕەکان دامانا.

لە بەرئەوەی لە جیهانی مادیدا، خەسڵەتی ڕەها بوونی نییە، بۆیە ڕاست نییە باس لە جیهانێکی سەربەخۆ بکەین"لەهەر شوێنێک لەوێ". جیهان ڕەنگدانەوەی ئەو دەزگا هەستیارەیە کە خەریکی تۆمارکردنییەتی.

کۆ ئەندامی هەستەدەمارەکانی مرۆڤ تەنها ئەو بەشە زۆر وردانە وەردەگری؛ واتە کەمتر لە یەک بەش لە هەر ملیار بەشێک لە بڕی ئەو وزە گشتییەی کە لەرەکانی فڕێ ئەداتە ناو ژینگەوە. بەڵام سیستەمی هەستیاریی ئافرێنراوەکانی تر وەکو شەمشەمەکوێرەو مار جیهانێکی ئاوەژوو بە جیهانەکەی ئێمە دەژین. شەمشەمە کوێرە هەستیارە بە جیهانی شەپۆلەکانی سەرووی دەنگ، بەڵام مار هەست بە جیهانی تیشکی ژێر وەنەوشەیی دەکات، هەردوو ئەم جیهانەش دوو دونیای جیاوازو دوور لە چاوی ئێمەن. لە ڕاستیدا"ئەوەی لەوێ"دایە، مادەی خاوە؛ ئەو زانیارییانەن نە شێوەیان هەیە نە شێوازێکی ئەوتۆشیان هەیە توی وەرگر بتوانیت لێکدانەوەیەکی بۆ بکەیت. ئەوەی تۆ وەریدەگری وەکو فیزیاناسان ناوی دەنێن"بڕێکی زۆر گەورە لە سووپی کوانتەمی شێوە نارِوون"ە، هەستەکانی تۆ ئەم سووپە دەبەستێ و لە جیهانێکی ڕەقی سێ ڕەهەندیدا ئەیهێڵێتەوە.

پزیشکی نیۆرۆلۆجی بەریتانیی بە ناوبانگ جۆن کلیس ڕۆدەچێتە ناو خەیاڵمانەوە کە دروستکراوی سەنتەری دەمارەکانمانە بەشێوەیەکی ترسناک باس لە دونیابینیمان بۆ جیهان دەکات کە دەڵێ:"ئەمەوی لە دەوری زانیارییەک کۆتانکەمەوە پوختەکەی ئەوەیە، لە جیهانی سروشتیدا نە ڕەنگ هەیە نە دەنگ یان هەر شتێک لەو بابەتە؛ هەروەها هیچ خەسڵەتێکی ماددی سەربەخۆ بوونی نییە، وەکو دیمەن یان جوانی یان بۆن..... "بە کورتی، هەر شتێک سەرنجمان بۆ حەقیقەتە بابەتییەکان ڕاکێشێ، کە ژیانی ئاساییمان لەسەر بنیاد ناوە دوورن لە ڕاستییەوە.

هەرچەندە ئەمجۆرە وتانە ترسو دڵە ڕاوکێمان بۆ دروست دەکەن، لێرەدا هەست و ئیحساسێک لە گەڵ هۆشیاریدا یەکانگیر دەبێتەوە کە ڕەنگە باوەڕ نەکەی، ئەویش ئەوەیە کە تۆ لە ڕێگەی هزرەوە ئەتوانی واقعی ژیانی خۆت بگۆڕی – لەوانەش جەستە یان لەشی خۆت – ئەوەش بە ئاسانی لە ڕێگەی گۆڕینی دەرکە هەستییەکانەوە ئەنجام

دەدری. ئەو کوالیتییەی خوودی تۆ لێی نزیک دەبێتەوە، لە کاتی خۆیدا ئەبێتە هۆی گۆڕانکاری گەورە لە لەشی تۆدا. با نموونەیەک لەسەر ئەوە بێنینەوە: سیستەمی خانەنشینی ئیجباری کە لە بەریتانیاو ئەمەریکا کاری پێدەکرێت لە تەمەنی شەستو پێنج ساڵیدا کاری پێدەکرێت؛ ئەمەش ئاماژەیەکی ڕوخێنەرە لەسەر سەرەتای مێژوویەک کە مرۆڤ لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە بێکەڵک دەکرێ؛ ڕۆژێک پێش ئەوەی بگاتە تەمەنی شەستو پێنج ساڵی ئەو پیاوە کاری بە سوودی بۆ کۆمەڵگە کردووە ئەو ڕۆژەی دوای ئەو بەروارە دەست پێدەکات، ئیتر دەبێتە بارێکی قورس بەسەر کۆمەڵگەوە. لەوانەیە لە ڕووی پزیشکییەوە ئەنجامەکانی ئەم گۆڕانە هەستییە لە شەوو ڕۆژێکدا، کارەساتبار بێت.

تێکڕای نەخۆشییەکانی نۆرە دڵی و شێرپەنجە دوای ساڵانێکی کەم لە خانەنشین بوون بە شێوەیەکی بەرچاو سەرهەڵدەدەن؛ تەنانەت مەرگی پێشوەختەش لەو کەسانەدا ڕوو دەدات کە پێش خانەنشینبوون تەندروستییەکی باش و ساخڵەمیان هەبووە. گوزارەی"مەرگی خانەنشینبوونی پێشوەخت"ئەو وەسفەیە لە ڕووی پرەنسیپەوە سەرهەڵدانی نیشانەکانی ئەو نەخۆشیانە ئەو هەستەمان لا دروست دەکات، ئەو زەمەنەی کە کەسی ناو براو تێیدا سوود بەخشبووە، ئیتر تێپەڕیوە؛ ئەم هەستکردنە بە گوێرەی ئەو کەسەی بەم کارە ڕازییەو بەلایەوە شتێکی پەسەندە، دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی چەندان دەردوبەلا، تەنانەت مردنیش. بەڵام لەوکۆمەڵگایانەی وەکو بەشێک لە ڕایەڵەیەکی کۆمەڵایەتی سەیری پیری دەکەن، بە ساڵاچووان پارێزگاری لە هێزو چالاکییەکانی خۆیان دەکەن، کۆڵ هەڵدەگرن و وەرزشی شاخەوانی و تەقڵە لێدان بە جۆرێک دەکەن باوەڕناکەین پیرانی کۆمەڵگەکانی ئێمە بتوانن پێی هەستن. ئەگەر بە میکرۆسکۆپی کوالیتی بەرز فەحسی ئەو خانە مردووانەی سەر پێست بکەین، کە لە شێوەی پەڵەی سەر جگەر خۆی دەنوێنێ، ئەوا دیمەنێک دەبینین هیچی کەمتر نییە لەو

دیمەنە کاولکارییانەی کە مەیدانەکانی جەنگ لە دوای خۆیەوە بە جێی هێشتووە. هێڵە ڕیشاڵییەکان لە هەموو شوێن و بە هەموو ئاراستەیەکدا؛ تێکچڕژاون، چەورییە نیشتووەکان وپاشماوە میتاپۆلیزە ڕۆکراوەکان، کۆمەڵەی شێوە ناشرینن؛ هەروەها کەڵەکەبوونی بۆیەی زەردو تاریک کە پێی دەڵێن لیپۆفیوسین (lipofusin) ئەو پەڵە تاریکە تیرەیە لەسەر جگەری نەخۆش کۆدەبێتەوە. بە ڕادەیـەک بە ڕێژەی ١٠- ٣٠٪ لە قەبارەی بۆشایی خانە، پاشەڕۆ فڕێ دەدات.

دیمەنی ئەو خراپەکارییانەی دەبینرێن، خانە لاوەکییەکان لە چەند پرۆسەیەکدا پێی هەستاون، لە ئەنجامی ئەو هەڵانەی تووشی هاتوون و ئامانجی خۆیان نەپێکاوە، ئەگەر بە هاوێنکۆی گەورە کردنەوە لە جۆری تایبەتمەندی کەم کاریگەرتر لە خانە پیرەکان بڕوانین، ئەوا دەبینین ئەو خانە کۆنانە لە نەخشەی ئەزموونیی مرۆڤ دەچن. ئەو هۆکارانەی وای لە تۆ کردووە ئازار بچێژی، بە تەنیشتی هەمان ئەو شتانەوە دانراون کە بەختەوەری بۆ هێناوی. هەروەها ئەو پشێوییانەی پێیدا ڕەت بوویت و ماوەیەکی درێژ لە یادت کرد، تا ئێستاش ئاماژەی ئەلیکترۆنیی شـاراوە دەنێرێ و بۆت دەبێتە مایەی دڵە ڕاوکـێ، بێ ئۆقرەیی، ترس، ماندوو بوون، نائومێدی، گومان دروستکردن و بێزاری – ئەم کاردانەوە نەرێنییانە گوزارشت لەو پەردەیە دەکەن کە ئەقڵ و جەستە لەیەک جیا دەکەنەوە، بە جۆرێک ئەبێتە بەشێک لە تۆو لێت جیا نابێتەوە. ئەو نیشتووە کلۆتبووە ژاراوییانەی لە خانە کۆنەکاندان بە یەک شێوە دەرناکەون؛ لە هەندێ کەسدا نیشتووەکان زیاترن لەوانی دی؛ تەنانەت ئەگەر جیاوازییەکی بۆماوەیی (جینی) کەم لە نێوانیاندا هەبێت. کاتێ دەگەیتە تەمەنی حەفتا ساڵی خانەکانت بە شێوەیەکی جیاواز دەردەکەون، ئەوخانانە ڕەنگدانەوەی ئەو ئەزموونە دەگمەنەن، کاتێ لە شانەو ئەندامەکانی خۆتدا میتابۆلیزەو چارەسەریان دەکەیت. گەر وامان دانا لە"سووپی کوانتەم"دا تۆ توانای چارەسەرکردنی لەرەلەرە نارێک

و ناتەواوەکانت هەیە تا بیانگۆڕی بە لەرەی ڕێکوپێکی پڕواتا، ئەودەمە ئاسۆیەکی بەرفرەوانمان لە داهێنانی گەورە بۆ دەکەیتەوە، بەڵام ئەم ئاسۆیانە تەنها ئەو کاتانە دەرئەکەون لە ڕووی هۆشمەندییەوە هەست بەبوونی ڕاستینەی شتەکان دەکەیت و ئاگات لەخۆیە.

لە کاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا بڕێکی زۆر لە هۆشمەندیت بە بێ بەشداری یان ویستی خۆت تێکەڵ بە پرۆسەی بونیادنانەوەی جەستەت دەبێت. ئەوەی پێی دەڵێن سیستەمی هەستیاریی خۆنەویست یان میکانیکی، بەشێوەیەک ڕێکخراوە کە بتوانێ کۆنترۆڵی ئەو وەزیفانە بکات کە دەکەونە دەرەوەی چوارچێوەی هۆشمەندیی تووە. بۆنموونە بە شەقامێکدا زیگزاگ ڕێدەکەی، ناوەندە خۆنەویستەکانی مێشکت تێکەڵ بە جیهانی دەرەوەیەو کارلێکی لەگەڵ دەکات و پەیوەندی بە دونیای دەرەوە دەمێنێ، سازو ئامادەیە تا هەر مەترسییەکی دەرەکی کە پێشی پێ دەگرێت کارابێ، یان هەر کێشەو پشێوییەکی لەناکاو بێتە ڕێگەی پەرچەکرداری خێرای بەرامبەری هەبێت.

سەدان شت هەن پشتگوێ خراون و گرنگییان پێنادەیت و خۆی کاردەکات- لەوانە هەناسەدان، هەرسکردن، گەشەی خانە تازەکان، چاککردنەوەی خانە کۆن و پەککەوتووەکان، دەربازبوون لە مادە ژەهراوییەکان، پاریزگاریی لە هاوسەنگیی هۆرمۆنی، گۆڕینی وزەی پاشەکەوتکراو لە چەورییەوە بۆ شەکری خوێن، پاریزگاریکردن لە گەرمی نەگۆڕی لەش، هاوسەنگی لە ڕۆشتن، گواستنەوەی خوێن لە کۆئەندامی ماسولکەکانەوە و بە پێچەوانەشەوە،کە هەڵئەسێ بە زۆربەی ئەرکەکانی لەش، هەستکردن بە دەنگ و جووڵەی ژینگەی دەوروبەر - بێوەستان بەردەوامیی هەیە.

ئەم پرۆسە خۆکردە ڕۆڵێکی بەرچاوی لە مەسەلەی پیربووندا هەیە؛ چونکە کاتێ ئەچینە ناوساڵەوە، توانامان لە ڕێکخستنی فرمانەکانی لەش لە کورتی دەدا، هەستیارییە خۆنەویستەکان لەو فەترەیەی

تەمەنی مرۆڤدا، بە شێوەیەکی بەرچاو هەرەس دێنێ، بەڵام بەشدارییە خۆویستو بە ئاگایەکان لە تەمەندا ئەم هەرەسە ڕادەگرێ. ئاگادارییە بیدارو وهۆشیارەکان لە وەزیفەکانی جەستەدا، لە جیاتی ئەوەی بەرامبەر ئەو وێرانکارییەی ڕووبەڕووی میکانیزمی جەستە دەبێتەوە، دەستەوەستان بێت، ئەوا جۆرێتیی خۆی لە هەنگاونان بە ئاراستەی پیری دەگۆڕێ. هەموو ئەوباسانەی سەبارەت بە فرمانە خۆنەویستەکان دەکرێ هەرلە لێدانەکانی دڵ و هەناسەدانەوە بگرە تا دەگاتە کرداری هەرس و ڕێکخستنی کاری هۆرمۆنەکان لە ڕێگەی هۆشمەندییەوە کۆنترۆڵ دەکرێت، هەر ئەمەشە ماوەی سووڕە زیندووەکان و تێڕامانی فێرکردین؛ مەبەستمان لەمەش ئەو مەشقکردنانەیە لەسەنتەری نەخۆشییەکانی دڵ لە بەشەکانی ئەقڵ و دڵ کاردەکات لەسەر کەمکردنەوەی ڕێژەی فشاری خوێن بە شێوەیەکی خۆ ویست، هەروەها کەمکردنەوەی دەردراوە ترشەڵۆکییەکانی لەش کە دەبێتە هۆی برینە جۆراو جۆرەکان لە نێوان دە نیشانەکانی تردا.

کەواتە بۆچی لەڕێگەی ئەم وزە شاراوانەوە کە لە ئێمەدا هەیە بەرەنگاری پیری نەبینەوە ؟ بۆچی نموونەی هەستیارییە کۆنەکان بە نموونە تازەکان نەگۆڕین ؟ لێرەدا میکانیزم و هەلی باشمان بۆ ڕەخساوە بەو کارە هەڵسین، تا بەسەر سیستەمی هەستە دەمارە خۆنەویستەکاندا کاریگەریمان هەبێ و لە بەرژەوەندی خۆماندا ئاراستەیان بکەین، وەکو لە داهاتوودا دەیبینین.

٢- لەشمان پێکهاتەیەکە لە وزەو زانیاری

بۆ ئەوەی شێوازە کۆنەکان بگۆڕیت پێویستە پێکهاتەکانی بناسیتەوە. پێکهاتەی لەشی تۆ بریتییە لەمادەیەکی ڕەق، توانای هەڵوەشانەوەی هەیە بۆ گەردو ئەتۆم، بەڵام فیزیای کوانتەم پێمان دەڵێ هەریەکە لەم گەرد – molecule و ئەتۆمانە بە ڕێژەی ٩٩،٩٩٩٩ لە سەدا

خاڵییە، کەرتە گەردیلەییەکان بە خێرایی برووسکە بەناو ئەم بۆشاییەدا دەسووڕێنەوە، لە ڕاستیدا ئەمە گورزێک لە لەرزە وزە (vibration energy)یە، بەڵام ئەم لەرزە وزەیە شتێکی بێمانا و هەرەمەکی نییە؛ بەڵکو لەگەڵ خۆیدا زانیاری هەڵدەگری دواجار بە هەر گورزێک لەم لەرینەوەیە ئەوترێت گەردیلەی هایدرۆجینی، بە گورزەکەی تریش ئەوترێت ئۆکسجین؛ هەریەک لەم توخمانەش کۆدی تایبەت بە خۆیان هەیە.

ئەم دەرەنجامەش بەسەر هەموو گەردوون و هەر شتێک لە گەردووندا هەبێت، کە ئێمە بەشێکین لەو گەردوونە جێبەجێ دەبێت. گێرانەوەی بونیادی جەستە بۆ سەرچاوە بنەڕەتییەکەی بە بنبەست دەگا ئەو کاتەی گەردیلەکان بوار لە بەردەم گەردەکاندا دەڕەخسێنن، گەردەکانیش بوار لەبەردەم کەرتەگەردیلەکاندا دەڕەخسێنن؛ ئەم گەردیلانەش دواجار بە ڕۆڵی خۆیان هەڵدەستن بوار لەبەردەم سێبەری ئەو وزەیەدا دەڕەخسێنن کە لە بۆشاییدا لە ناوئەچن، بە ڕێگەیەکی نادیاریش بۆشاییەکە پڕ دەبێ لە زانیاری تەنانەت پێشئەوەی گوزارشت لە دەربڕینی ئەو زانیارییانە بکەیت. هەروەها لەوێدا هەزاران هەزار وشە لە ناو زاکیرەتدا لە بێدەنگیدا مۆڵ دەدرێ، ناوچەی کوانتەم (الحقل الكمی) سەرتاسەری گەردوون دەگرێتەخۆی، بێئەوەی بە هەر شێوازێک لە شێوازەکان گوزارشتی لێ بکرێ. کارەکە بەو شێوەیە بەردەوام بوو تا تەقینەوە گەورەکە ڕوویدا، ئەوەش کاتێ کە ملیارەها ئەستێرەی کاکێشان لە ناو فەزایەکی بە ملیۆنەها جار بچووکتر لەو خاڵەی کە لە کۆتایی ئەم ڕستەیەدا دانراوە، چڕبوونەوە.

بەڵام پێش دروستبوونی ئەو خاڵە زۆر زۆر بچووکە پێکهاتەی گەردوون بەشێوەیەکی ناڕوون بوونی هەبوو. ئەو مادە خاوەی گەردوونی لێ دروست بووە هەر بەو شێوەیە جەستەی تۆشی لێ پێکهاتووە، بێبەها نەبووە؛ بەڵام بەهاکەی لە جۆری ئاسایی نەبووە، ئەو

مادەیە پەیوەندی بە هزریکەوە هەیە کە مەغزا و بەهای خۆی هەیە. ئەو بۆشاییەی لە ناو هەر گەردیک لە گەردەکاندا هەیە بە ژیرییەکی نەبینراو ترپە ترپ لیدەدات. زانایانی بۆماوە توانییان شوینی ئەم زیرەکییە لە ناو ترشی ناوکیدا دەستنیشان بکەن، بەلام ئەم دۆزینەوەیە تەنها لە پیناوی سووددا بوو. ئەو کاتە ژیان سەرهەلئەدا کە ترشە ناوکی DNA بۆ جمکە چالاکەکەی مەبەست ترشە ناوکی ریبی RNA یە پەردە لەسەر تۆزقالیک لە ژیری کۆد دار (المشفر) لائەبا، دواتر بە ئاراستەی خانە با ئەداتەوە کە ریتمە زیرەکییەکان بۆ هەزاران لە پیکهاتەی ئەنزیمەکان دەگویزیتەوە ئەویش لە کاتی خۆیدا لە بەرهەم هینانی پرۆتیندا سوودی لی ئەبینی. لە هەر ویستگەیەک لە ریرەوی ئەم زنجیرەیەدا، وا دەخوازێ وزەو زانیاری ملکەچی پرۆسەی ئالووێر کردن ببنەوە، ئەگینا هەرکرداریک بۆ بەرهەم هینانی ژیان لە رەحمی مادەدا لەبار دەبرێ.

لەشی مرۆڤ وزەی سەرەکی خۆی لە سووتاندنی ئەو شەکرەوە وەردەگرێ کە بۆ خانەکانی لەش لە ریگەی گلوکۆز یان شەکری خوینەوە بۆی دەگوازریتەوە. پیکهاتەی کیمیایی گلوکۆز تا رادەیەکی زۆر لە شەکری سەر سفرە یان سوکەرۆز دەچی. بەلام ئەگەر لەش هەستا بە سووتاندنی شەکری سەر سفرە ئەوا ئەو پیکهاتە وردەکارە ئالۆزە کە خانەی زیندووی پێ جیا دەکریتەوە بەدەست ناهینێ، ئەوەی لەم حالەتەدا بە دەستی دینێ تەنها بارستاییەکە لە خۆلەمیشی رەش لە گەڵ ئاو و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن، کە لە هەوادا دەبیتە هەلم. میتابۆلیزە کردن تەنها پرۆسەی سووتاندن نییە؛ بەلکو کرداریکی ژیرانەیە. خوودی ئەو شەکرەی لە دەنکە شەکریکدا خۆی مەلاس داوە دەبیتە پالنەریک بۆ بەردەوامی ژیان لە میانەی ئەو وزەیەی تییدایە. خانەکانی لەش زانیاری نوێ دەدەن هەر کاتێ پیویستیان بە وزە بیت. شەکر بەو وزەیەی کە هەیەتی لە توانایدایە دەستی بگاتە گورچیلە و

دڵ و خانەکانی مێشک و شوێنەکانی تر. ئەم خانانە شێوازێکی بێ نموونە لە ژیربیان تێدایە. ڕیتمە ترپەکانی خانەکانی دڵ تەواو جیاوازن لەو شەپۆلە کارەباییەی کە خانەکانی مێشک دروستی دەکەن یان لەو ئاڵوگۆڕەی سۆدیۆم کە خانەکانی گورچیلە ئەنجامی دەدەن.

لەگەڵئەوەی ئەم بڕە هەمەچەشن و بەنرخە لە ژیری هەیە، بەڵام لە دەرەنجامدا یەک ژیری هەیە کە هەر بەشێک لە بەشەکانی لەش بەشداری تێدا دەکەن. هەر ئەم لێشاوەشە لە ژیری لە ژیاندا ئەتهێڵێتەوە؛ کاتێ ئەم ژیرییە لە ساتی مردندا لەکاردەکەوێ، هەموو شێوگەی زانیارییە هەڵگیراوەکان لە ناو ترشە ناوکی DNA دا لە کاردەکەون، کاتێ دەگەینە قۆناغی پیری، لێشاوی ژیری لە خانەکانی لەش هێواش دەبێتەوە. ژیریی پەیوەست بە سیستەمەکانی بەرگریی لەش و دەمارە هەستیارەکان و کوێرە گلاندەکان (ئیندرۆجین) بەدوای یەکدا ولەسەرەخۆ تەفروتوونا دەبن. ئەم سێ سیستەمە لای زانایانی فیسیۆلۆجی بە دەزگاکانی کۆنترۆڵی لەش ناسراون؛ خانەکانی بەرگری لەش لە گەڵ کوێرە گلاندەکان هەر تەواو وەکو دەمارە خانەکانت پێشوازی لە ئاماژەکانی مێشک دەکەن و ئەوانیش بە هەمان شێوە وا ئامادە کراون هەمان ئەرک لە ئەستۆ بگرن، ئەمەش وەکو ئەوە وایە پیوانەی مێشک زۆر لەوە بەر فراوان تر بێت. لە بەر ئەوە ناکرێ وا چاو لە پیری بکەین کە نەخۆشییەکە لەسەر ئەو مادەیە سنووردار کراوە کە هۆکاری پیرییە، چونکە کاتێ ژیری لە سیستەمی بەرگریی لەش یان کوێرە گلاندەکەمان لە ناو دەچێ ئەو کاتە پیری خشکەیی بەرەو هەر بەشێک لە بەشەکانی لەشمان دێتە پێش.

لەبەر ئەوەی هەموو ئەو پێشکەوتنەی ڕوویداوە لە ئاستێکی نادیارو نە بینراودا ڕوو دەدات بۆیە هەموو ئەو زیانانەی دەکەوێتەوە هەست بە ڕوودانیان ناکەین تا ئەوکاتەی لە قۆناغی کۆتاییدا پەرە دەستێنێت و بە شێوەیەکی بەرچاو لەسەر لەشدا دەبینرێت. لە توانای پێنج هەستەکەدا

نییە خۆی باوێتە ناو ئەزموونێکی دوورە دەستەوە وەکو ئەو ملیارەها ئاڵوگۆڕە چەندایەتییەی کە دەبێتە هۆی پیری. تێکڕای گۆڕانکارییەکان لە یەککاتدا زۆر خێراو زۆریش هێواشە: زۆر خێرایە چونکە کاردانەوە کیمیاییە تاکلایەنەکان لە ماوەی کەمتر لە ١/١٠٠٠٠ لە چرکەیەکدا ڕوو دەدەن؛ زۆر هێواشیشە چونکە کاریگەرییە کەڵەکەبووەکەی دوای چەند ساڵێک ئەنجا بە دیار دەکەوێت. کاردانەوەکان زانیاری و وزەیان بە پلەیەک تێدایە بە ملیۆنان جار کەمترە لە یەک تاکە گەردیلە.

ئەگەر لەش سرووشتێکی مادی ڕووت بووایە، ئەوا بەساڵاچوون هۆکار نەدەبوو بۆ داڕمانی لەش، چونکە لە ڕاستیدا هەموو شتە مادییەکان، قوربانیی دەستی ئینترۆپیا (Entropy)ن، کاتێ سیستەمە ڕێکخراوەکان بە ئاراستەی سیستەمە شێواوەکان دەگۆڕێن. گرنگترین نموونەش لە سەر ئینترۆپیا ئەو ئۆتۆمبیلەیە کە قابیلی ژەنگ هەڵێنانە،لێرەدا ئینترۆپیا هەڵدەستێ بە داڕزاندنی ئەو ئامێرە ڕێکوپێکە بۆ بارستاییەکی داڕماو کە ژەنگ لەبەریەک هەڵیدەوەشێنێ. لێرەدا ئیتر هیچ فرسەتێک نەماوە کارەکان بە ئاراستەی پێچەوانە بگەڕێنەوە . واتە بارستاییەکی گەورە لە ئاسنەکۆنە ژەنگ گرتووەکان خۆیان سازبدەنەوە تا ببنەوە بە ئۆتۆمبیلێکی نوێ. بەڵام لە مەسەلەی ژیریدا، ئەنترۆپیا شتێکی تەواو جیاوازە . بەشێکی نەبینراو لە ناخی ئێمەدا بەرهەڵستی هەموو ئاوەژوو بوونەوەکانی زەمەن دەکات. زانستی نوێ دەرکی بە ناواخن و مانای هەموو ئەمانە کردووە؛ لە کاتێکدا چەند سەدەیەک پێش درککردن بەم زانستە، گەورە ڕوحگەراکان لە ڕێگەی نەریتەوە پارێزگارییان لە تەمەن درێژی خۆیان کردبوو.

هەریەکە لە هیند و چین و ژاپۆن، کەمێکیش کریستیانەکانی ڕۆژئاوا، لە ڕێگەی داناکانیانەوە ئەو ڕاستییەیان پشتڕاست کردۆتەوە کە جەوهەری سروشت و پێکهاتنیان بە ژیرییەوە بەندە، ئەم دانایانە توانییان لە ڕێگەی چاودێری کردن و پارێزگاری کردن لەم ژیرییە،

سالّ دوای سالّ له ئاستێکی قوولّتری سرووشتەوە کۆنترۆڵی ئەنترۆپیا بکەن. ئەم دەرهاویشتە ئەقڵییە لەهیند پێی دەڵێن پرانا Prana (ئەتوانین بە"ویستی ژیان"ناودێری بکەین)، بەپێی ویستی کەسی پەیوەندیدار ئەتوانرێ ئاستی ئەم پرانایە بەرزبکرێتەوە یان کەمبکرێتەوە، هەروەکو ئەتوانرێ بە هەموو لایەکدا ببرێ وکۆنترۆڵ بکرێ تا جەستە مادییەکە بە گەنجی و لە باری ڕێکوپێکیدا بهێڵرێتەوە وەکو دواتر دەبینین، توانای پەیوەندی کردن بە پرانا (ویستی ژیان) و بەکاربردنی لە ناخی هەریەکە لە ئێمەدا هەیەو شاراوەیە، یۆگا کاران ئەتوانن لە ناخیاندا پرانا بجووڵێنن بێئەوەی لە میانەی تەرکیز کردنا هیچ بەکار بێنن؛ چونکە تەرکیزکردن و پرانا هەمان شتن کاتێ لە ئاستێکی قووڵتردا لێک نزیک دەکرێنەوە . ژیان هۆشمەندییەو، هۆشمەندییش ژیانە.

٣- ئەقڵ و جەستە دوو شتی لێکدانەبڕاون

ژێری زۆر نەرمونیان ترە لەو دەمامکە مادییەی دەیشارێتەوە. لەوانەیە ژێری لەسەر شێوەی هزر یان مۆلیکیول گوزارشت لە خۆی بکات. لەوانەشە یەکێک بێت لە هەڵچوونە سەرەکییەکان وەکو ترس بۆ نموونە، هەستێکی ڕووت بێت یان گەردێکی هەست پێکراو بێت لە هۆرمۆنی ئەدرینالین؛ بێ بوونی هەستەکان هۆرمۆن بوونی نییە، هەروەها بەبێ هۆرمۆنیش هەستەکان بوونیان نابێت. لە هەمان دەرچە وە، ئازارەکانیش بەبێ ئاماژەی نێرڤە هەستیەکان کە هەستە ئازار دەگوازنەوە نابن؛ هەروەها ئازارەکانیش بەبێ بوونی ئیندۆرفین Endorphin* هێورنابنەوە، ئەم ئیندۆرفینە لە کۆتا دەمارەکانەوە کە ئاراستەی شوێنی ئازارەکە دەکرێ لەوێوە ڕێگە نادا ئاماژە کان بگوێزرێنەوە، تا کۆنترۆڵی دەکاو ئازارەکە دەشکێنێ.

---

* ئیندورفین کۆمەڵێک هۆرمۆنە شوێنی لە مێشک و کۆئەندامی هەستە دەمارەکاندایە، وەزیفەی فیسیۆلۆجی هەمە چەشنەی هەیە.(و)

ئەو شۆڕشەی کە پێی دەڵێین"پزیشکیی جەستەو ئەقڵ"پشتی بەو دۆزینەوە سادەیە بەستووە کە دەڵێ:"هزرو بیری مرۆڤ تا کوێ بڕ بکات، مادە کیمیاییەکانیش تا ئەو شوێنە یاوەرییان دەکەن"ئەم دیدە کاریگەرە ڕێخۆشکەر بوو تا لەوە بگەین، بۆچی ئەو ژنانەی تازە بیوەژن کەوتوون بۆ نموونە، مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمک بە تێکڕای دوو هێندە لە نەخۆشەکانی تر زیاترە؛ لێرەوە لەو ڕاستییەش دەگەین کە بۆچی نەخۆشی خەمۆکی درێژخایەن چوار هێندە زیاترە لە کەسانی ئاسایی. لە هەردوو بارەکەدا، پشێوییە ئەقڵییەکان دەگۆڕێن بە دیاردەی کیمیای ئەندامی، ئەو دیاردەیەش دەبێتە هۆی نەخۆشی. لە میانەی پێڕەو کردنی پیشەی پزیشکیمەوە، تێبینی ئەوەم کردووە، ئەگەر دوو نەخۆشی دڵ کە تووشی سینگە کووژێ (ذبحە) بوون، دەبینی هەردووکیان تووشی هەمان نیشانەی نەخۆشییەکە بوون، چی بە ئازار، چی بە سینگ تووند بوون کە بەربەستی هەناسە دەکات و ئەم نەخۆشییە بەو نیشانانە دەناسرێتەوە، بەڵام بینیم یەکێ لە نەخۆشەکان وەرزشی ڕاکردن و مەلەکردن و تەنانەت شاخەوانیش دەکات، بە شێوەیەکی گشتی ئازارەکەی لە بیر دەکات، بەڵام ئەویدییان، کاتێ ئەیەوێ لەسەر کورسییەکەی هەستێ، بەهێزی ئازارەکە خەریکە دەبوورێتەوە.

لەم بارەدا یەکەم شت کە بیرم لێکردەوە گەڕانبوو بە دوای جیاوازییە جەستەییەکان لە نێوان ئەو دوو نەخۆشەدا، بەڵام ڕەنگە دواجار ئەو جیاوازییەم دۆزیبێتەوە یان نەمدۆزیبێتەوە. پزیشکانی دڵ پێیان وایە دەرکەوتنی نیشانەکانی سینگە سووتێ، کاتێ ڕوو دەدات کە خوێنبەرێک لە سێ خوێنبەرەکان بەلای کەمەوە بەڕێژەی سەدا پەنجا تووشی داخران دەبێ. ئەم داخرانەش بە شێوەی ڕەقبوونی دیواری خوێنبەرەکان تووشی ناوەوەی خوێنبەر دەبێت بەهۆی کەڵەکەبوونی خانە مردووەکان و کڵۆتبوونی خوێن کە شێوەیەکە لە ئەتیرۆما atheroma یان تەنی

چەوری. بەڵام ڕێژەی پەنجا لە سەدی داخرانەکان بە هۆی یاسای پەنجەوەیە، واتە بڕیاردان لەسەر بنەمای ئەزموونی زانستی، نەک لە سەر مەعریفەی زانستی، لەبەرئەوەی هەندێ لە نەخۆشەکانی سنگە سووتێ Angina pectory ئازار تەواو پەکیان دەخات، لەبەرئەوەی تەنیا یەکێک لە دەمارەکانی دڵیان بە ئاستەم تووشی نەخۆشی بووەو ناردنی خوێن لە یەکێک لە خوێنبەرەکان تووشی گرفت بووە. بەڵام نەخۆشەکانی تر کە ڕێژەی گیرانی خوێنبەرەکانیان تووشی گیرانی گەورە و هەمە چەشنە بووە نزیکەی هەشتاو پێنج لە سەد دەبێت،کەچی دەچنە ناو کێبەرکێی ماراسۆنەوە، ئەمەوێ لەم بارەیەوە زانیارییەکی بچووک زیاد بکەم، ئەویش ئەوەیە مەرج نییە سەرچاوەی سینگە سووتێ داخرانی بە سروشت جەستەیی بێت، بەڵکو خوێنبەرەکان بە چینێک لە خانەی ماسوولکەیی پڕبوونەتەوە کە توانای گرژبوون و خاوبوونەوەو فشارکردنە سەر بۆڕییەکانی خوێنیان هەیە کە دەبێتە هۆی داخرانی؛ بەڵام ئەم کردارە جگە لە کاردانەوەیەکی تایبەت زیاتر هیچی تر نییە.

لە میانەی پەیوەندی نێوان ئەقڵ و جەستە هەردوو نەخۆشەکەم بە دوو پێوەری جیاوازو بە دوو شرۆڤەی جیاواز گوزارشت لە ئازار دەکەن. حاڵەتی هەر یەکەیان بە دیدێکی جیاواز لێی دەڕوانین، هەروەها ئازاریش (یان هەر نیشانەیەکی تر) کاتێ لەگەڵ کاریگەرییەکانی ڕابردوودا کارلێک دەکات، تەنیا بۆ هۆشمەندی دەگۆڕێت، ئەمەش لە سیستەمی ئەقڵ و جەستەدا ڕۆڵی خۆی دەبێت.

لێرەدا تەنها یەک وەڵاممان نییە تا هەموو کەس، یان تەنانەت کەسەکە خۆشی لە دوو کاتی جیاوازدا ڕازی بکات. ئاماژەکانی ئازار وەکو زانیاری سەرەتایی دائەنرێن ئەتوانرێ بۆ خزمەتی کۆمەڵێک ئامانج ئاراستە بکرێن. یارییەکانی خۆبەهێز کردن کە پێویستیان بە ماندوو بوونێکی زۆر هەیە وەکو ڕاکردن بۆ ماوەیەکی درێژ، وەرزشەوان

تووشی ئازار دەکات، وای لێک دەداتەوە ئەم ئازارە ئاماژەیەکە بۆ ئەو سەرکەوتنەی بە دەستی هێناوە (سەرکەوتن بە بێ ئازار مانای نییە)؛ بەلام لە ڕاستیدا ئەو ئازارە جێگەی خۆشحالی نییە ئەگەر لە هەلومەرجێکی جیاوازدا سەری هەلدا.

وەرزشەوانان لە مەیدانی کێبەرکێدا سەرسوڕمانی خۆیان بەرامبەر ڕاهێنەرەکەیان دەردەبڕن؛ بەلام ڕەنگە ڕقیان لەم هەلسوکەوتەبێتەوە کاتێ لە سەربازگەیەکی مەشقی سەربازیدا مەشق دەکەن. لەم سەردەمەدا زانستی پزیشکی دەستی کردووە بە بەکارهێنانی پەیوەندی نێوان ئەقل و جەستە لە بواری چاکبوونەوە دا - دڕدان بە ئازار نموونەیەکی جوانی ئەم پەیوەندییەیە. پێدانی ئارامکەرەوەی وەهمی یان زڕ Placebo یان سڕکەر، هەمان هەست لە خۆشحالی ئەداتە نەخۆش کە ئارامبەخشێکی ڕاستەقینە پێی ئەدات. لێرەدا کاریگەریی هاوکێشەی ئەقل و جەستە زیاتر گشتگیر و بەرکەماڵە. لەوانەیە بەکارهێنانی هەمان تابلێتی زڕ یان سەختە لە پێناو ڕزگاربوون لە ئازارو وەستاندنی دەردراوە زیادڕەوەکانی گەدە بەکاربهێنرێ، بۆ ئەو نەخۆشانەی تووشی برینی گەدە بوون، تەنانەت دابەزاندنی ئاستی فشاری خوێن یان چارەسەری وەرەم (هەموو کاریگەرییە لاوەکییەکان لە ئەنجامی چارەسەر بە کیمیایی، لەوانە کەوتنی قژەسەر و دڵ تێکهەلبوون لەوانەیە لە میانەی وروژاندنەوە، کاریگەرییەکان بڕەوێنەوە، کاتێ نەخۆش دەنکە نوقلێکی دەدەیتێ لە شێوەی تابلێت بەو پێیەی ئەمە تابلێتێکی بەهێزە بۆ چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە، یان گیراوەیەکی خوێی پاکژکەرەوە Normal Saline ی لە ڕێگەی کانیۆلاوە لێدەدەی، بەو سیفەتەی ئەم گیراوەیە دەرمانی دژە شێرپەنجەیە، بووەتە هۆی کەمبوونەوەی هێزی ئازەرەکانی وەرەمی پیس لە قۆناخە پێشکەوتووەکاندا).

کاتێ هەمان تابلێتی ساختە placebo دەبێتە هۆی ئەو دەرەنجامە تەواو جیاوازانە، ئەوا دەگەینە ئەو باوەڕەی، کاتێ ئەقل بڕیارێکی گونجاو

دەدا، ئەوا لەش لەڕێگەی کیمیای ئەندامییەوە توانای وەڵامدانەوەی دەبێت. دەنکە حەبێکی دەرمانی بۆ خۆی بێسوودە، بەڵام ئەو هێزەی کاریگەرییە ئارامبەخشە خەیاڵییەکە چالاک دەکاتەوە، تەنها بۆ خۆی هێزی پەیامێکی نادیارە دەگۆڕێ بۆ نیازی جەستە لە پێرەوکردنی خۆ چاککردنەوە. کەواتە ئەگەر نیازمەندی پەیامێکی هێندە گرنگ بێت بۆ جەستە، ئیتر بۆچی ئەم فێڵە بەسەرماندا تێپەڕێ کە خۆی لە دەنکە حەبێکی ساختەدا دەبینێتەوە، بۆچی ڕاستەوخۆ خۆمان پەنا بۆ ئەو نیازە نەبەین ؟ مادامەکی ئەتوانین ئەو نیازە بە شێوەیەکی کاریگەر چالاک بکەین بۆ ئەوەی بەرهەڵستی لە هاتنی پیری بکەین، چونکە جەستە بە شێوەی ئۆتۆماتیکی ئەم نیازە جێبەجێ دەکات.

بۆ پشتڕاستکردنەوەی نموونەی ئەمجۆرە توانایە بەڵگەیەکی زۆر کاریگەرمان لە بەردەستە. یەکێ لە گرنگترین نەخۆشییەکانی پیری و ترسناکترین نەخۆشییەکان، نەخۆشی پارکینسۆن parkinson ە، کە بریتییە لە پشێوییەک لە دەمارەکاندا، دەبێتەهۆی لە پەلوپۆخستنی جووڵەی ماسوولکەکان و خاوو خلیچبوون لە ڕێکردن و جووڵەکانی لەشدا، تا وای لێدێ نەخۆشەکە لەشی ڕەق دەبێت و بە هیچ شێوەیەک توانای جووڵەکردنی نامێنێ. هۆکاری ئەم نەخۆشییە ئەگەڕێتەوە بۆ لەبەر ڕۆشتنی مادەیەکی کیمیایی هەستیار پێیدەڵێن دۆپامین Dopamine، بە هەمان شێوە نەخۆشی دووەمی پارکینسۆن هەیە لە نەخۆشی یەکەم دەچێ، ئەویش لە کاتی چارەسەر بە هەندێ جۆری دەرمانی کیمیایی ڕوودەدات، کاتێ ئەو دەرمانانە ئەو بەشەی خانەکانی مێشک دەکوژن کە دۆپامین بەرهەمدێنن.

بیری لێبکەوە ئەگەر یەکێ لەو دوو نەخۆشە کە لە دوا قۆناغی نەخۆشییەکەیدایە تەواو لە جووڵە کەوتووە. لە توانایدا نییە یەک هەنگاو یان دوان ڕێ بکات، ناچار دەبێت وەکو بت لە شوێنی خۆیدا بچەقێت، بەڵام ئەگەر هێڵێکت لەسەر زەوی کێشاو بە یەکێکیانت وت: خۆت بگەیەنە

ئەو هێڵە، ئەو ساتە ئەو کەسە لە توانایدایە بەشێوەی پەرجوویەک خۆی بگەیەنێتە هێڵەکە، بەڵام کە گەیشتە سەر هێڵە کێشراوەکە، ئیتر نەخۆشەکە هەنگاوەکانی دەشکێ، واتە هەرچەندە کۆکراوەکانی دۆپامین لە مێشکدا بە تەواوی کۆتاییان پێهاتووە، بەڵام لە کاتی بڕیاردان بۆ گەیشتن بە خەتەکە، مێشکی توانای دروستکردنی ئەوەندە دۆپامینی هەیە، بیگەیەنێتە سەر خەتەکە نە کەمتر نە زیاتر، بەرهەمهێنانی دۆپامین پرۆسێسێکی خۆنەویستە، کاتێ نەخۆشەکە تەنها نیازی ڕێکردنی هەیە ئەوا مێشک ئاگاداردەبێتەوە (هەرچەندە مێشکی نەخۆشەکە ناتوانێ ئاماژەکان بۆ ماسولکەی قاچەکانی بنێرێ تا هەنگاوێکی تر بنێ) کەواتە بەپێی ئەو نەخشەیەی بۆی دانراوە ئەتوانێ ڕێ بکات، بەڵام جارێکی تر کەسەکە لە شوێنی خۆیدا دوای چەند چرکەیەک دەچەقێتەوە، ئەتوانی جارێکی تر داوای لێبکەیتەوە بەسەر هێڵە وەهمییەکەدا هەنگاو بنێ دەبینی مێشکی وەڵامی دەبێت، ئەگەر ئەم تێڕوانینەمان فراوانتر کردەوە، ئەبینین هەموو ئەو کزەڵۆکی و بێتاقەتییەی زۆرێک لە بە ساڵاچووان تووشی هاتوون جۆرێکە لە نووستن (Dormancy)، جۆرێکە لە تەمەڵی. بەڵام زۆرێک لە بە ساڵاچووان کاتێک ئامانجێکیان لەژیاندا هەیەو کار لەسەر پرۆژەیەک دەکەن، ئاستی توانایان گۆڕانکاری بەسەردا دێ لە ڕووی جووڵەو زیادکردنی هێزی جەستە وە، هەروەها لە ڕووی مێشکیشەوە زاکیرەیان بەهێز دەبێت. ورەبەرزی هاوبەشە ئەکتیڤەکەی وە ئاگا هاتنەوەیە، لە خەوی غەفڵەت، باوەڕبەخۆبوون ئەو ڕێگەیەیە کە تێیدا دۆخێکی خۆکرد بۆ دۆخێک لە هۆشمەندی دەگۆڕین. لە ڕێگەی بەکارهێنانی مەشقی ئەقلی – جەستەیی سادەوەوە هەر نەخۆشێک ئەتوانێ بە چەند خوولێک، فێر بێت چۆن ترپە خێراکانی دڵ و دەنگی خیزەی سینگ کە لە ئەنجامی نەخۆشی هەستیاریی ڕەبو و هەستکردن بە ڕاڕایی بەهێزەوە دروست دەبێ، چارەسەر بکات، ئەویش بە بەکارهێنانی تەکنیکی گونجاو.

پیری، ماناو بەهایەکی بەرزی هەیە، ئەگەر ورەو باوەڕیش خرایە ناو کرداری بیرکردنەوە وە وەکو:"ئەمەویٚ ڕۆژ دوای ڕۆژ گەشە بە هێزو تواناو چالاکیم بدەم"، ئەوکاتە ئەتوانیت بەسەر ناوەندەکانی مێشکتدا زاڵ بیت، بۆ ئەوەی بڕیار لەسەر بڕی ئەو وزەیە بدەیت کە بۆ ئەو چالاکییەی تۆ پێویستە.

بێ هێزبوونی لەش لە کاتی پیریدا هۆیەکەی بە پلەیەکی زیاتر ئەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە خەڵک بە گشتی پێشبینی ئەو لە دەستدانی هێزو چالاکییە دەکەن، واتە هەر لەسەرەتاوە بێ ویستی خۆیان لە ناخی خۆیاندا تۆوی بەزینێکیان هەڵگرتووە، ئەم بەزینە لە شێوەی باوەڕێکی پتەوی ئەوتۆدایە، دەگاتە پلەی یەقین؛ دواتر پەیوەندی نێوان ئەقڵ و جەستە بە شێوەیەکی خۆکرد ئەم ورەو ئیرادەیە دەگۆڕێت بۆ ڕاستییەکی بەرچاو. لە ڕابردوودا نیازەکانمان بە شێوەیەکی ڕاستو دروست ڕێکنەخستووە، تاکو بەرەو ئامانجمان بەرێت، لە ڕاستیدا ئەتوانین جارێکی تر لە ناخی خۆماندا نیازو ویستەکانمان بژێنینەوە، بە ماوەیەکی زۆر پێش ئەوەی پیر ببین، ئەتوانین لە ڕێگەی پرۆگرامێکی هۆشمەندانەی ژیرانەوە خۆت لە زیان و نەهامەتییەکان دوورخەیتەوە، تاکو هەمیشە گەنج بمێنیتەوە، لەڕێگەی باوەڕو نیازمەندییەکی تۆکمەوە.

٤- کیمیای زیندەگیی لەش بەرهەمی هۆشمەندییە

یەکێ لە گرنگترین ئەو کۆتانەی کە نموونە کۆنەکە لە ناخی ئێمەدا چاندوویەتی، ئەو گریمانەیەیە کە پێیوایە هۆشمەندیی تاک هیچ پەیوەندی نییە بە لێکدانەوەی ئەو گۆڕانکارییانەی لە لەشدا ڕوو دەدات. لەگەڵ ئەوەشدا ناتوانرێ لە چارەسەر تێبگەیت ئەگەر بیرو باوەڕی کەسەکە، گریمانەکان، ئاواتەکانی و وێنەی خوودی خۆی وەرنەگرین. هەرچەندە لە نێوەندە پزیشکییەکانی ڕۆژئاوادا ئەو بیروباوەڕە لە مێشکیاندا چەسپیوە کە وێنەی لەش شێوەی ئامێرێکە نە ئەقڵی هەیە، نە کاریگەری

ئەقڵیشی بەسەرەوەیە. واتە ئەقڵ کاریگەری بەسەر جەستەوە نییە، بەڵام لێرەدا بەڵگەیەکی حاشا هەڵنەگر هەیە، پێچەوانەی ئەوە دەسەلمێنێ. سەلمێنراوە ڕێژەی مردن بە هۆی شێرپەنجەو نەخۆشییەکانی دڵەوە لەو کەسانەی کە تووشی کێشەی دەروونی بوونەتەوە، زۆر زیاترە لەو هاوەڵانەیان کە دیدێکی ڕوونترو گەشترو بەهێزتریان بۆ ژیان هەیە، ئەمەش بە خێر بۆیان گەڕاوەتەوە.

یەکێ لە گرنگترین ئەو لێکۆڵینەوە پزیشکییانەی کە لەم ساڵانەی دواییدا ناوو دەنگی بڵاو بۆتەوە، ئەوەبوو کە دەروونزان دیڤید سپیگل لە زانکۆی ستانفۆرد ی ئەمەریکی ئەوەی سەلماند باری زەینی نەخۆش پەیوەندی بە چاکبوونەوەی نەخۆشیی شێرپەنجەوە نییە. ئەویش شێوازی بیرکردنەوەی وەکو زۆربەی پسپۆرەکانی بواری کلینیکی پزیشکی بوو. بێ ئاگابوو لەوەی هەندێجار بیرکردنەوەو باوەڕو شێوازی ڕەفتارەکانی نەخۆشەکە خۆی زیان بە خۆی دەگەیەنێ لە جیاتی سوود بگەیەنێ وەکو ئەوەی:"من خۆم هۆکار بووم تووشی نەخۆشی شێرپەنجە ببم"ئەو دەمە نەخۆشەکە هەست بە تاوان دەکات و ئەیەوێ خۆی سزا بدات". لەگەڵ ئەوەشدا سپیگل، هەشتاو شەش نەخۆشی شێرپەنجەی مەمکی لە ژناندا کە لە قۆناغی پێشکەوتووی شێرپەنجەدا بوون هەڵبژارد، بە قسەی پزیشکیی ئاسایی، بارو دۆخی نەخۆشییەکەیان گەیشتبووە بنبەست (گەیشتن بە تێرمیناڵ، واتە ئەمانە دەمرن_ و.کوردی).

نیوەی ئەم ژمارەیە، هەفتەی یەک سەعات چارەسەری دەروونییان بۆ کرا، لە ڕێگەی خەواندنی موگناتیسی خۆکردەوە Self-Hypnosis،نیوەکەی تریشیان چارەسەری کیمیاییان بۆ کرا. بە هەرپێوەرێک بێت، ئەمە بە کەمترین بڕی چارەسەری دەروونی-پزیشکی دا دەنرێت – ئەبێ ژنێک بە یەک سەعات چارەسەر لە خەواندنی موگناتیسیدا، لە هەفتەیەکدا چی پێبکرێت، ئەو ماوەیەش دەبێ لەگەڵ

نەخۆشەکانی تردا دابەشی بکات، بەتایبەتی نەخۆشییەکی کوشندەی یاخی بوو لە چارەسەر و لە دوا قۆناغی گەشەکردنیشیدا بێت ؟ پێموایە وەڵامی پرسیارەکە زۆر ڕوونە.

بەڵام دوای دە ساڵ لە بە دواداچوونی تۆژینەوەکە، سپیگل تووشی شۆک بوو کاتێ بۆی دەرکەوت ئەوانەی بەم چارەسەرە چاکبوونەتەوە دوو ئەوەندەی ئەوانەن کە چەرەسەری کیمیاییان وەرگرتووە، ئەمەش جێگەی سەرنجی هەمووان بوو، کاتێ بینییان تا ئەو کاتە تەنها سێ ژن ماونەتەوە ئەوانیش لەوانەن کە خراونەتە ژێر تاقیکردنەوەی خەواندنی موگناتیسییەوە. ئەم لێکۆڵینەوەیە بە شتێکی سەرسووڕهێنەر دادەنرێ، چونکە توێژەرەکە باوەڕی نەدەکرد بە هیچ شێوەیەک لەم چارەسەرەدا کاریگەرییەک ڕوو بدات.

لە ماوەی ئەو دە ساڵەدا لە لایەن تیۆژەرەکانی تریشەوە ئەنجامی هاوشێوە دەرکەوتن. لە ساڵی ١٩٨٧ لە زانکۆی یال yale لێکۆڵینەوەیەکی ورد ئەنجام درا توێژەر ئێم. ئار. جینسین ئامادەی کردبوو، ڕایگەیاند، شێرپەنجەی مەمک بە خێرایی لە ناو ئەو ژنانەدا بڵاودەبێتەوە کە کەسێتییان سەرکووت کراوە، نائومێدی باڵی بەسەریاندا کێشاوە، ناتوانن گوزارشت لە ترس و تووڕەیی و هەر هەڵچوونێکی نەرێنی تری خۆیان بکەن. هەروەکو هۆکاری تر تێکەڵ بەم نەخۆشییە دەبێت و دەچێتە سەر کۆی ئەو هۆکارانەی پێشتر باسکراون کە ئەویش خۆی لە نەخۆشییەکانی تری وەکو هەوکردنی ڕۆماتیزمیی جومگەکان، تەنگەنەفەسی، ئازارە درێژخایەنەکان و پشێوییەکانی تردا دەبینێتەوە.

لەبەر کاریگەریی توندی نموونە کۆنەکە لەسەر بیرکردنەوەیان، پزیشکەکان هەست بە قورساییەکی زۆر لەسەر ئەم ئەنجامانە دەکەن. هەروەکو لاری دۆسی، لە کتێبە بەنرخەکەیدا بە ناوی"پزیشک و مانا"ئاماژە بەوە دەکات"ئەو پەیامە زاڵەی کە بەردەوام لە سەر لاپەڕەی گۆڤارە پزیشکییە تایبەتمەندەکان و سەر مینبەری کۆلێژەکانی پزیشکی

که وەکو پەیامێکی گرنگ دەدرێ بە گوێماندا ئەوەیە"بایۆلۆجیا.. میراتگری نەخۆشییە"، ئیتر هەستیاری، هەڵچوون، سۆزمەندی و باری دەروونی، شتی لاوەکی و بێبایەخن.

بەڵام ئەوەی پارادایمی نوێ فێرمان دەکات هەڵچوونە دەروونییەکان نەک هەر ڕووداوی تێپەڕ و دابڕاو نین لە فەزای دەرەوەوە هاتبێ، بەڵکو گوزارشتکردنە لەو هۆشمەندی یان ئاگاییەی، بەشێکە لە مادە سەرەتایی و بنەڕەتییەکانی خوودی ژیان. هەموو نەریتە ئاینییەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە"ڕوح"هەناسەی ژیانە. بەرزکردنەوەی ورەی هەرکەسێک یان ڕوخانی، دەلالەتێکی بنەڕەتی هەیە کە جەستە ڕەنگدانەوەی ڕوحە.

هۆشمەندی ڕۆڵێکی زۆر کاریگەری لە دیاردەی پیریدا هەیە؛ هەرچەندە هەموو تەنە زیندووەکان لەوانە بوونەوەرە پێشکەوتووەکان پیردەبن، بەڵام تەنها مرۆڤ هەست بەو شتە دەکات، کە لەشی چی بەسەر دێت، ئێمە هەڵدەسین بە بەرچڤەی ئەم زانیارییە بۆ ناولێنانێک ئەویش ناوی"پیری"یە. ئەگەر هەستت بە نائومێدی کرد لەبەر ئەوەی پیر دەبی و دەچیتە ناو ساڵەوە، ئەوا بە خێراییەکی زۆر زیاتر تۆ پیر دەبیت؛ بەڵام ئەگەر بە جوانی و خۆدانە دەستەوە ئەم ڕاستییەت پەسەند کرد، ئەوا بەرهەڵستی زۆر شت دەکەیت، زۆر لە ڕەشبینییەکانی هەردوو ئاستی زەینی و جەستەیی لە دەرگای خۆت دوور دەخەیتەوە. ئەو پەندە لۆجیکە گشتییەی دەڵێت"تۆ پیریت بە قەدەر ئەوەی خۆت هەست بەوە دەکەیت"مانایەکی قووڵی هەیە. ماهییەتی هەر بیرۆکەیەک چییە ؟ وەکو هەر شتێکی تر، بیرۆکە خۆی ترپەیەکە لە وزەو زانیاری، ئەو پاکێجانەی گورزەیەکن لە زانیاری و وزە، دەستنیشانیان دەکەین بە: دار و ئەستێرەو چیاو ئۆقیانووسەکان و ئەتوانین ناویان بنێین بە"بیرۆکەکانی سروشت".

لە خاڵێکی زۆر گرنگدا بیرۆکەکانی ئێمە جیاوازی لەگەڵ سرووشتدا هەیە، سروشت وەکو ئـەوەی باسمانکرد پابەندە بە بیرۆکەکانی خۆیەوە، تا ئەو جێگەیەی ڕەگ دائەکووتێ و جێگیر دەبێت. شتەکان وەکو ئەستێرە و دار بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پابەندن بە خوولی گەشەکردنەوە، هەر لە قۆناغەکانی لە دایکبوونەوە بۆ قۆناغی لێک هەڵوەشان و لەناوچوون، ئەمە سووڕی ژیانی سرووشتە.

ئێمەی مرۆڤ پابەند نیین بە سووڕی ژیانەوە، ئێمە ئاگامان لە هەموو ئەو کاردانەوانە هەیە لە ناخی ئێمەدا ڕوودەدەن. بەڵام کاتێ بەرپرسیارێتی ئەو کارانە لە ئەستۆناگرین ئیتر کێشەکان سەرهەڵدەدەن، لە کتێبەکەی بە ناوی"گەردوون وەکو ئەوەی خۆی وێنا دەکات"مایکل تالبۆت بەراوردێکی جوان لەگەڵ شا میداس دەکات: شا میداس دەست بۆ هەرشتێک دەبات بۆی دەبێتە زێڕ، ئەو بە هیچ جۆرێک توانای ناسینی پێکهاتەی ڕاستەقینەی هەر مادەیەک لەو مادانەی نییە کە دەستی بۆ دەبات؛ ئاو و گەنم و گۆشت یان پەڕ وباڵ کە دەستی بۆ دەبات دەبێتە زێڕ. چونکە ئاگایی ئێمە خانەی چەندایەتی " Quantum field " یەکە دەگۆڕێ بۆ ڕاستییەکی مادی ئاسایی، کە لە توانامان‌دا نییە پێکهاتەی ڕاستەقینەی واقعی هەمان چەندایەتی لە ڕێگەی پێنج هەستەکەمانەوە یان لە ڕێگەی ئەقڵ وبیرکردنەوەمانەوە بناسینەوە، چونکە بیرکردنەوە دەتوانێ بەشەکە یان خانەکە بگۆڕێ و توانای وەرگرتنی ئەگەرە ناکۆتاکانی لە بۆ شاییدا هەیە، هەڵدەستێ بە دروستکردنی ڕوداوێکی دیاریکراوی دوو ڕەهەند: کات و شوێن.

ئەوەی"جەستە"ی تۆش دەیخوازێ ڕووداوێکی دوو ڕەهەندە: لە شوێن و لە کات بە هەستکردنت بۆ پێکهاتە مادییەکەی، بە لام ئەگەر لە ڕووی ئاگایی و هۆشیارییەوە کەمدەست بێت ئەوا لەمسەی میداس لە دەست دەدەی، کە شتە شاراوەو ئەبستراکت و پاقژەکان دەگۆڕێت بۆ مادەیەکی ڕەق. کاتێ لەمسەی میداسیشت لە دەستدا، ناتوانی

گۆڕانکاری ئەنجام بدەیت، ئەوسا تۆ ناتوانی خۆت لە بەرامبەر ئەو گۆڕانکارییە بگریت، کە لەدەرەوەی ویستی تۆ، پیرت دەکات، واتە دەبێ درک بە هۆشی خۆت بکەیت و مانای ماهییەتی هۆشمەندی بزانیت.

٥- هەستپێکردن دیاردەیەکی سروشتیە بۆ فێربوون

ڕەنگدانەوەی ئەو ئەزموونانەی پێیدا تێپەڕ دەبین، ئەگەر سروشت خۆی پێی ببەخشینایە، ئەوا پێویستی نەدەکرد هێزی هۆشمەندی هیچ کاریگەرییەکی لەسەر دابنێ لەبەر ئەوە ناکرێ لە دوو بیرکردنەوەو دوو هۆشمەندی جیاوازدا، هەمان هەستمان هەبێ بۆ شتێک کە پێیدەگەین. بۆ نموونە ڕووخساری خۆشەویستەکەی تۆ ڕەنگە لای من ڕوخساری دوژمنێکی سەرسەخت بێت؛ یان ئەو خواردنەی تۆ بە ئیشتیاوە دەیخۆیت من بێزی لێبکەمەوە. پێویستە لە ڕێگەی فێربوونەوە ئەم ڕەنگدانەوە کەسێتییانە قبوول بکەین، کاتێ ئەم نیشانەو جیاوازییانە سەرهەڵدەدەن. فێربوون بەکارهێنانێکی کاریگەری ئەقڵە، هەر فێربوونە دەبێتە هۆی ڕوودانی گۆڕانکارییە کاریگەرەکان لەسەر جەستە. هەستکردنە دەرک پێکراوەکان کە خۆیان لە خۆشەویستی و ڕقوکینەو بەختەوەری و ئێڵنجدانەوە دەبیننەوە، جەستە بۆ ئاراستە جۆربەجۆرو جیاوازەکان هاندەدەن. بە کورتی، لەشی ئێمە بەرهەمی مادین بۆ ئەو لێکدانەوانەی، چۆنێتی شێوازی داڕشتنیان لەسەر لانکەوە فێرکراوین.

ئەو نەخۆشانەی پێویستیان بە چاندنی ئەندامەکانی لەش هەیە لە کرداری نەشتەرگەری گورچیلە یان جگەر یان دڵ، بە ئەزموونێکی نامۆدا تێپەڕبوون و بەسەرهاتەکانیان دەگێڕنەوە. پێش ئەوەی بەتەواوی کەسی خۆبەخش بناسن، بەشداری یادەوەرییەکانی دەکەن. کەسی وەرگر شتێک بە مێشکیدا دێ کە پەیوەندی بە کەسێکی ترەوە هەیە، ئەویش یادەوەری کەسە بەخشەرەکەیە کاتێ پارچەیەکی ئەو کەسە لە لەشی کەسێکی تردا دەچێنن، نموونەیەک لەسەر ئەو ڕووداوە باسدەکەین،

ڕووداوی ئەو ژنەی دوای ئەوەی لە نەشتەرگەریی گواستنەوەی دڵ بە هۆش خۆی دێتەوە بە تکاوە داوای پێکێک بیرەو پارچەیەک مریشک دەکات لە چێشتخانەیەکی ماکدۆناڵد؛ ژنەکە خۆشی لەو داوایە سەری سووڕدەمێنێ، چونکە پێشتر هیچ داوایەکی وای نەکردبوو. دوای ئەوەی خەونێکی زۆر ئاڵۆزی بە گەنجێکەوە بینی کە ناوی"تیمی"بوو، بە دواداچوونی زانیاری لەسەر ئەوکەسە کرد کە دڵەکەی پێبەخشیوە دەرکەوت گەنجێکە بە ڕووداوێکی ترسناکی ڕێگەوبان گیانی لە دەستداوەو ناوی"تیمی"یە، کە پەیوەندی بە خێزانەکەیەوە دەکات، ژنە سەرسوڕماوەکە زمانی دەبەسترێ، دوای ئەوەی زانی ئەو گەنجە زۆر حەزی لە بیرە خواردنەوە بووە، لە ڕێگەی گەڕانەوەی بۆ ماڵەوە دوای خواردنی ژەمێک لە چێشتخانەی ماکدۆناڵد گیانی لەدەستداوە. لە جیاتی گەڕان بە دوای وردکردنەوە یان وەڵامێکی میتافیزیکییانە لە نموونەی ئەم جۆرە ڕووداوانە، لەوانەیە مرۆڤ وا لێکیبداتەوە ئەم ڕووداوە جەختکردنەوەیە لەسەر ئەوەی لەشی ئێمە بەرهەمی ئەزموونگەلێکە بۆ گوزارشتی مادی گۆڕاوە. چونکە ئەزموون ئەوەیە کە بەرجەستەی دەکەین (واتە بە مانای وشە"ئەزموون بۆ جەستە ئەگۆڕین) خانەکانی لەشمان لە یادەوەرییەکانماندا چێنراوە؛ بەمجۆرە کاتێ خانەی کەسێکی تر وەردەگرین، لە هەمان کاتدا یادەوەرییەکەشی وەردەگرین.

هەمیشە خانەکانت هەڵدەستن بەچارەسەری ئەزموونەکەو میتابۆلیزە کردنی بە جۆرێک لەگەڵ ڕای کەسێتیت بگونجێ. تۆ تەنها هەڵناسی بەوەی زانیارییە سەرەتاییەکان لە ڕێگەی چاوەکان و گوێیەکانتەوە بگوازیتەوە و لە مێشکتدا بیچەسپێنی و بڕیاری لەسەر بدەیت. تۆ لە ڕووی فیزیکییەوە بەدوای ئەو لێکدانەوەیەدا دەگەڕێیت کە خۆت پەسەندی دەکەیت. ئەوەی بە لە دەستدانی وەزیفەکەی تووشی خەمۆکی دەبێت خەمەکەی بە هەموو لەشیدا بڵاوە دەکات، دەرهاویشتەکانی مێشک لە دەزگای نێردە دەمارییەکانەوە تەواو

چۆڕبڕ دەبێت، تێکڕایی هۆرمۆنەکانیش دادەبەزن و سووڕی خەو دەشێوێ، زبرە دەمارە نیمچە لینجەکانیش کە لەسەر خانەکانی پێست جێگیر بوونە دەشێوێن، خانەی ناو پەڵەکانی خوێن زیاتر لینج دەبن و بۆ بارستەیەک دەگۆڕێن؛ تەنانەت فرمێسکەکانیشی پاشەڕۆی کیمیایی هەمەچەشنەی تێدایە، لە فرمێسکی شادیدا بە دیناکرێت. بەڵام ئەم وێنایەی کیمیای زیندەگی بە تەواوی بە شێوەیەکی دراماتیکی تووشی گۆڕان دەبێت کاتێ ئەو کەسە ئیشێکی تازە دەدۆزێتەوە؛ ئەگەر ئەو وەزیفەیە زیاتر جێگەی پەسەندی بوو، ئەوا دەرهاویشتەکانی لەشی لە دەزگای نێردە دەمارییەکان هەروەها هۆرمۆناتەکان و زبرە دەمارەکان، تەواو ڕێکدەبنەوە، ئەمە جگە لە هەموو پێکهاتە زیندە چالاکەکان تا دەگاتە خوودی ترشی ناوکی، بەشێوەی ئەرێنی گۆڕانکارییان بەسەردا دێت. هەرچەندە ئەگەری ئەوە هەیە ترشی ناوکی DNAئەمبارێکی قفڵدراوبێ کە زانیارییە جینییەکانی تێدایە بەڵام جمکە ئەکتیڤەکەی واتە ترشە ناوکی RNA هەموو ڕۆژێ کارلێک دەکا. خوێندکارێکی پزیشکی لە کاتی تاقیکردنەوەدا دەرهاویشتەکانی لە ئینتەرلۆکین ٢ (Interleukin 2)کەمتر پیشان دەدات، کە بریتییە لە مادەیەکی کیمیایی زۆر گرنگ لە سیستەمی بەرگریی لەش دژی شێرپەنجە. ئەوەشی کە ئەم مادەیە بەرهەمدێنێ ناوەندێکە خۆی لە ترشی ناوکی RNA دەبینێتەوە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ ئەو دوو دڵییەی فێرخوازەکە لە بارەی دەرچوون و دەرنەچوونەوە لە تاقیکردنەوەکە بیری لێدەکاتەوە بە شێوەی ڕاستەوخۆ بەر جیناتەکانی دەکەوێت.

کەواتە ئەم خاڵە پێویستیی بە بەکارهێنانی هۆشمەندیمان لە پێناو بەهێزکردنی ئەو پێکهاتەیەدا هەیە، بۆیە دەبینین دوای ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە خوێندکارەکە ترس و دوودڵیی لە تاقیکردنەوەکە نامێنێ، ئەو کەسەش لە ئەنجامی لە دەستدانی وەزیفەکەیەوە تووشی خەمۆکی بوو بوو بە هەمان شێوە لە کۆڵی دەبێتەوە، بەڵام پرۆسەی

پیربوون دەبێ هەموو ڕۆژ بەرەنگاری ببیتەوە. ئەو لێکدانەوەیەی سەبارەت بەو پرۆسەیەی تێیدا پیردەبی یەکلاکەرەوە دەبێ. لەماوەی دەیەی چوارەم و پێنجەم و شەشەمی تەمەندا. ئەو ئاماژەیەی لە مێشکەوە دەردەچێ بە لۆجیکی نیۆرۆلۆجی، بەکۆمەڵێک شەپۆلدا گوزەر دەکات، وزەی تێدا ئاوەژوو دەبێتەوە. بەڵام ئەگەر لەئاگاییدا بووی ئەم ئاماژانە بێمانا دەمێننەوە. لە ئاگاییدا ئەم ئاماژانە بەسەر ژمارەیەک تەفسیری ناکۆتای ئافرێنەردا کراوە دەبن. شەکسپیر ئەو زمانی مەجازەی بەکارنەهێنا کە برۆسپیرۆ زمانی پێ هەڵێنا:"ئێمە لەو قوورەین کە خەونەکانی لێ دروست دەکرێ". جەستە وەکو خەونی ڕوونە، یان وەکو ئەو ئاماژە سێ ڕەهەندییانەی مێشکە کە خۆی دەگۆڕێ بۆ ئەو بارودۆخەی پێیدەڵێن"ڕاستینە". پیربوون کۆمەڵێک گۆڕانکاری بەردەوامە کە گێچەکەی نەماوە؛ ئەو پرۆسانەن کە دەبێ هاوسەنگ و جێگیرو خۆ تازەکەرەوە بمێننەوە؛ بەڵام بەداخەوە لە ڕێڕەوە ڕاستەقینەکەی خۆیان لادەدەن؛ ئەمەش وەکو ئاماژەیەکە لەسەر گۆڕانکاریی لەش بە دیاردەکەوێت؛ بەڵام لە ڕاستیدا سەرەتا ئەم لادانە لە ڕێگەی هۆشمەندی تۆوە ڕوودەدات – ئیتر چی لە ناو ئەقڵتەوە بێت یان لە ناوخانەکانی لەشتەوە بێت جیاوازی نییە. کاتێ تۆ ئاگات لە چۆنێتی ئەو لادانە هەبوو، ئەوکاتە لە تواناتدا دەبێت کیمیای زیندەگیی لەشت ئامادە بکەیت تا بە ڕێڕەوێکی ڕاست و ڕەواندا بڕوات. کیمیای زیندەگی لە دەرەوەی سنووری هۆشمەندیی یان ئاگایی تۆدا نییە؛ هەموو خانەیەک لە جەستەی تۆدا هەست بەو شتانە دەکات کە تۆ بەرامبەر بە خۆت بیری لێدەکەیتەوە، کاتێ ئەم ڕاستییەت پەسەند کرد، ئەوکاتە لەو خەیاڵانە دوور دەکەویتەوە کە پێتوایە قوربانیی دەستی جەستەیەکی نا ئەقڵانیت.

٦- ترپەکانی ژێری لە هەموو چرکەیەکدا بە فۆرم و شێوازێکی نوێ جەستە دروست دەکەنەوە

پێکهاتنی جەستە یان دروستبوونەوەی بە فۆرم و ستایلێکی نوێ کارێکی پێویستە لە پێناو بەرەنگاربوونەوەی پێویستییەکانی ژیانێکی جیاواز. بۆنمونە تێگەیشتنی منداڵ لە ژیاندا پڕە لە شتی ڕانەهێنراو تا بە تەواوی تێکەڵ بە دونیای دەوروبەری دەبێت و هێواش هێواش لێی وەردەگرێ، لە ڕێگەی هەڵسوکەوتی ناتەواوو نارێکەوە لەشی گوزارشت لە خۆی دەکات. منداڵ لە سێ مانگی یەکەمی تەمەنیدا ناتوانێ پایەی پەیژە لە وێنەی پایەی پەیژەیەک جیا بکاتەوە. مێشکی منداڵ توانای وەرگرتنی مانای فێڵی نیگا (optical illusion) ی نییە. بەڵام لە تەمەنی شەش مانگیدا ژیان لە بەرچاوی دەگۆڕێ ئەو کاتە ئەتوانێ فێڵی نیگا بناسێتەوە؛ کاتێ ئەم زانیارییە ئەخرێتە بۆتەی بەکارهێنانەوە، لەشیان زیاتر توانای مامەڵە کردنی لە گەڵ بۆشایی دەرەوە یان شتە سێ ڕەهەندەکاندا دەبێ، ئیتر لەوە دەگا (ئاوێنە تاقێک نییە لە دیوارەکە کرابێ؛ پەیژە ڕاستەقینەکان بۆ سەرکەوتن، ئەو پەیژانە نین بە وێنە کێشراون، شتە بازنەییەکان تەخت نین، ئیتر بەو جۆرە). خستنەگەڕی ئەم گۆڕانکارییە ئیدراکییە تەنها پرۆسەیەکی زەینی نییە؛ بەڵکو ڕێگەیەکی تەواو نوێیە بۆ بەکارهێنانی هەردوو دەستو هەردوو چاو، هەروەکو ئەوەی مادە بەرجەستەکان، سێنتەرە جیاوازەکانی مێشک دیارییان دەکات کاریگەریی دەبێ لە پرۆسەی جیاکردنەوەی شێوە جیاوازەکان و جووڵە ڕێکەکان، تا ئەو کاتەی هێزە هەستییە نوێیەکان بەردەوامبن لە چوونە ژوورەوە بۆ ناو مێشک و لەشیش توانای ببێ بە ڕێگە نوێیەکان وەڵامباتەوە.

دەبێ نهێنیی گەنجێتییەکی ئەکتیڤ و کاریگەر لەوە زیاتر چی بێت، یەکێ لە نەخۆشەکانم کە تەمەنی هەشتا ساڵبوو بە زمانێکی پاراو وتی: خەڵکی پیر نابن تەنها ئەو کاتانە پیر دەبن کە لە گەشە دەکەون."زانیاری

نوێ و شارەزایی نوێ و پشتبەستن بە ڕێگەی نوێ لە تێڕوانین بۆ گەردوون ئا ئەوەیە ئەقڵو جەستە لەحاڵی گەشە کردندا ئەهێڵێتەوە، تا بەو شێوەیە لە کاردابووین، ئەوا هەر چرکەیەک لە چرکەکانی تەمەن بە شێوەیەکی سرووشتی سوور دەبین لەسەر ئەوەی هەمیشە لە باری تازەییدا بمێنینەوە.

لە جیهانی کوانتەمدا، گۆڕان کارێکی حەتمییە، بەڵام ئەمە بەسەر پیریدا جێبەجێ نابێ، ڕێکخستنی زەمەنی بۆ تەمەنمان لە لایەنی جەستەییەوە مەسەلەیەکی لاوەکییە بە تەواوی لە دەرەوەی ئەم باسەدایە، ئەو کەسەی تەمەنی پەنجا ساڵەو لە ڕوخساردا زۆر گەنجە، هەمان ئەو گەردانە بەشدارە لە لەشیدا کە هاو تەمەنێکی خۆی هەیەتی، بەڵام ئەمیان گەنجەو ئەویتر ڕوخساری پیر دەنوێنێ. لە هەردوو حاڵەتەکەدا ئەتوانین تەمەنی زەمەنی جەستە بە پێنج ملیار ساڵ دیاری بکەین (کە تەمەنی فرە گەردیلەکانە) یان یەک ساڵە (ئەو زەمەنەیە کە ئەو گەردیلانە لە شانەکانی لەشی ئێمەدا خۆی دەگۆڕێت)، یان سێ چرکەیە (ئەو زەمەنەیە کە خانەکان لە پرۆسەی میتابۆلیزە کردن بۆ ئەنزیمەکان لە پێناو چارەسەری خۆراک و هەواو ئاو بەسەری دەبەن).

لە ڕاستیدا تەمەنی تۆ بە پێی بڕی ئەو زانیارییانە دیاری دەکرێ کە لە ناخی تۆدا لە گەڕاندایە، ئەمەش جێگەی خۆشبەختییە. ئەتوانیت بەسەر ناوەڕۆکی ئەو زانیارییانەدا زاڵ بیت کە لە خانەی کوانتەم (حقل الكمي)دا بوونی هەیە. لە گەڵ بوونی بڕێکی دیاریکراو لە زانیاریی نەگۆڕ لە گەردیلەکانی خواردن و هەواو ئاو کە هەر خانەیەک لە خانەکانی لەشی تۆی لێ دروستبووە، بەڵام توانای گۆڕینی ئەو زانیارییانە ملکەچی ویستو ئیرادەیەکی ئازاد دەبێت. تاکە شتێک لەم جیهانەدا بە ئاشکراو بە ئازادی هەتە ئەو شتەیە کە تۆ لێکدانەوەت بۆی هەیە. هەندێ لەو کەیسە پزیشکییانەی دەبێ گوێڕایەڵیان بیت پەیوەندی بەو منداڵانەوە هەیە کە هەست بەوە دەکەن کە بێزراون بە جۆرێک ئیتر

له گەشە دەكەون. ئەم نیشانانە بە نیشانەكانی كورتە باڵا دەروونییەكان ناویان دەبەن، ئەم نەخۆشییە تووشی ئەو منداڵانە دەبێ كە ئەوپەڕی توندو تیژییان بەرامبەر بەكار دەهێنن. ئەوانەشی كێشەی نەبوونی سۆزو خۆشەویستییان هەیە تووشی كێشەی هۆرمۆنی گەشەكردن دەبنەوە، لەوێدا یەكدەگرینەوە كە ڕاستییەک هەیە ئەویش ئەوەیە كە هۆرمۆنی گەشەكردن بەپێی پلانێكی پێشوەخت بەرامبەر ترشی ناوەكی لە منداڵدا بە پێی خشتەیەكی زەمەنی لەم جۆرە كەیسانەدا ئامادە سازیی بۆ دەكرێ. تاكو لە ڕاڤەی هێزی جینەكاندا گۆڕانكاری لە بەشەكانی زانیارییە جەستەییەكاندا بكرێ.

لێكدانەوەكانیش لە منالّدانی كارتێكەرە خۆكردەكانی مرۆڤەوە، سەرهەڵئەدەن. ڕۆچوونە ناو ئەم ئەزموونەشەوە لە ڕێگەی دیالۆگ لەگەڵ خووددا ئەنجام دەدرێ. بیركردنەوە، بڕیاردان و هەستەكان لە ئەقڵی مرۆڤدا بە بێ وەستان لە هاتووچۆدان:"ئەمەم پێباشە، ئارەزووم لەمە نییە، ترسم لەمەیان هەیە، لە هەستەكانمدا بەرامبەر ئەمەیان دڵنیا نیم"؛ ئیتر بەمجۆرە.

دیالۆگ لە ناخەوە، هەراو زەنایەكی زەینی هەڕەمەكی نییە، لە ئەگەر و باوەڕەكانی تۆوە لە ئاستێكی قوڵەوە سەریهەڵدابێ، جەوهەری باوەڕ بەوە پێناسە دەكرێ كە شتێكە ئەگەری هەیە كە ڕاست بێت، هیچ گومانێک هەڵنەگرێ لە واقیعدا، تا پابەندی ئەو باوەڕە بیت، ئەوا بەشەكانی زانیاریی جەستەت لە چوارچێوەیەكی دیاریكراودا شتێک وەردەگرێ ئیتر خۆش بێت یان ناخۆش بێت بەلاتەوە، یان بەختەوریت بۆ دێنێ یان تووشی پشێویت دەكا؛ ئەوەش بە پێی چۆنێتی دانانی لە چوارچێوەی ئامانجەكانت دەبێ.

كاتێ لێكدانەوەی مرۆڤ بەرامبەر بیرۆكەیەک گۆڕانكاریی بەسەردا دێت، ئەم گۆڕانكارییە باڵ بەسەر تەواوی ژیانیدا دەكێشێ. ئەو منداڵانەی لە دیاردەی كورتەبنەیی سایكۆلۆژیدا بوون، ئەگەر

بخرێنە ژینگەیەکەوە کە پڕ بێت لە خۆشەویستی ئەوا گومانی تێدا نییە لەوە کاریگەرتر دەبێ کە هۆرمۆنی گەشەیان بە دەرزی هۆرمۆنی چارەسەر بکرێت (چونکە ئەو منداڵانە باوەڕیان وابووە کەسێکی پەسەند نین یان بێ نرخن ڕەنگە بەشێوەیەک حاڵەتەکەیان قورس کرابێت کە لێدانی هۆرمۆنیش سوودی نەبێت). بەڵام ئەگەر دایکو باوکەکە سەرکەوتن لەوەی کرۆکی ئەو باوەڕە بگۆڕن گوایە منالەکانیان لایان خۆشەویست نین، ئەوا ئەو منالانە دەتوانن کاردانەوەی ئەرێنییان بەرامبەر ئەو لێدانی هۆرمۆنە هەبێ بۆ گەشەکردنی سروشتی کە یارمەتی گەشەی باڵاو لە گەڵیشیدا گەشەی کێشیان فەراهەم دەکات.

کاتێ لە دیدێکی جیاوازترەوە لە خۆیان دەڕوانن ئەوا ڕاستینەی کەسێتییان لە باری فسیۆلۆجیشەوە گۆڕانکاریی بەسەردا دێت. ئەم نموونەیە ئاوردانەوەیەکی خێراشە سەبارەت بە مەترسی پیربوون، ترسمان لەو باوەڕە نەگۆڕەی کە ئێمە ناچارکراوین بۆی بخزێین، لەوانەیە لە پیربوون لامان بدات، ئەمەش لەو پەیامە دەچێ کە ژیانمان دەگۆڕێ کە پیری هۆکارێک بوو تا وێنەیەکی وێرانکاری خوودمان بۆ بکێشێ. بۆ ئەوەی لەم بەندیخانەیە ڕزگار بین پێویستە ئەو باوەڕانە ئاوەژوو بکەینەوە، کە سەرچاوەکەی ترسە. لە جیاتی ئەوەی باوەڕت بەوەبێت کە جەستەت لە گەڵ تێپەڕبوونی کاتدا لێک هەڵدەوەشێ و پیر دەبێ، وا باشترە ئاوێزانی ئەو باوەڕە بیت کە هەموو لەحزەیەک جەستەت نوێ دەبێتەوە؛ لە جیاتی ئەوەی باوەڕت وابێ کە لەشت ئامێرێکی کوێرە و خاڵییە لە ئەقڵ، باوەش بۆ ئەو باوەڕە بگرەوە کە جەستەت پڕاوپڕە لە ژیرییەکی قووڵ سەرچاوەکەی کانیی ژیانە، هیچ ئامانجێکی نییە جگە لەوەی هێزو وزە بە تۆ ببەخشێ. ئەم باوەڕە نوێییەش تەنها ئەوە نییە ژیانێکی باشتر بەدەست بێنین؛ بەڵکو ئەمە

ڕاستییەیە – ئێمە هەست دەکەین لە ڕێگەی لەشمانەوە چێژ لە ژیان وەردەگرین؛ لەبەرئەوە سروشتییە وا بیربکەینەوە کە لەشی ئێمە بۆ ئەوە دروست نەکراوە دژمان بجەنگێ، بەڵکو ئەوەی دەوێ کە ئێمە دەمانەوێ.

٧- هەرچەندە ئێمە وەکو تاکی سەربەخۆ بە دیاردەکەوین؛ بەلام کۆنێکتی ئەو ژێرییانەین کە هەموو گەردوون بەڕێوە دەبات

تۆو ژینگەی دەوروپشتت، گشتێکن بەش بەش نابن. کاتێ لەخۆت ئەڕوانیت، هەست ئەکەیت جەستەت لە خاڵێکدا وەستاوە، لەگەڵ دیواری ژوورەکەت یان دارێک لە دەرەوەیماڵەکەت، ڕووبەرێک جیای دەکاتەوە، ئەو ڕووبەرە خاڵییە، بەلام بە پێی پێوەرەکانی کوانتەم، هیچ جیاوازییەک نییە لە نێوان ئەو ڕووبەرەی لە"مادەی ڕەق"یان"بۆشایی"پێکهاتووە. چونکە یەک سانتیمەتری سێجا لە بۆشایی کوانتەم لە برێکی ناکۆتا لە وزە پڕکراوە؛ هەروەها بچووکترین لەرەلەر بە شێوەیەکی ڕەها شەپۆلێکی بەرفرەوان لەو لەرەلەرانە دروست دەکات کە بە چوار دەوری ئەستێرەکاندا دەسووڕێنەوە. دەورووبەرت بەمانای ڕاستەقینەی وشە.. لەشە بەرفراوان و کشاوەکەی تۆیە: هەرهەناسەیەک تۆ وەری دەگریت، سەدان ملیۆن لە گەردیلەی هەوا کە دوێنێ یەکێک لە چینەوە دەریهاویشتووە ئێستا تۆ هەڵیدەمژی. هەموو ئەو ئاوو ئۆکسجین و تیشکی ڕۆژەی دەورەی داوی، زۆر بە گرانی ئەتوانی جیایکەیتەوە لەو مادە هاوشێوانە کە لە هەناوی تۆدا هەیە. ئەگەر ویستت دەتوانی لە ناو ئەو شتانەدا کاڵبیتەوە یان تێکەڵیان بیت کە پێیان دەگەی، بۆ نموونە کاتێ بە پەنجەکانت دەست لە گوڵێک دەدەی هەست بە ڕەقیتییەکەی دەکەی؛ بەلام لە ڕاستیدا ئەوەی ڕوودەدات، گورزێک لە زانیاری و وزەیە – واتە پەنجەکانت – بەر گورزێکی تر لە زانیاری و وزە دەکەوێت: واتە گوڵەکە. پەنجەت و ئەو

شتەی بەری دەکەویت ئەمانە تەنها دوو شتی زبرن لە ناو کایەیەکی بێسنووردا کە پێیدەڵێن"گەردوون". ئەم ڕاستییە بۆ دانا کۆنەکانی هیند ببووە ئیلهام، ئەوەیان ڕاگەیاند کە:

هەرچۆن ئەم جیهانە بچووکە، بەوجۆرەش ئەو گەردوونە بەرفراوانە.

هەرچۆن ئەمە گەردیلەیە، بەوجۆرەش ئەوە گەردوونە.

هەرچۆن ئەمە جەستەی مرۆڤە، بەوجۆرەش ئەوە جەستەی گەردوونە.

هەرچۆن ئەمە ئەقڵی مرۆڤە، بەوجۆش ئەوە ئەقڵی گەردوونە.

ئەو کەسانەی توانای ئەوەیان هەیە هۆشمەندییان لە باری جیاواز لەو شتانەی دەوروبەریان بگوێزنەوە بۆ باری یەکگرتن لەگەڵ ئەو شتانەی دەوروبەر، ئەوە گوزارشت لە ئەزموونێکی ڕاستەقینە ئەکەن نەک تەنها فێربوونێکی سۆفیگەرییانە. لە چوارچێوەی پێوەرەکانی یەکبوونی هۆشیاری مرۆڤ و شتەکان، هەموو ئەو ڕوداوانەی ڕوو دەدەن دەبنە بەشێک لە جەستەی تۆ؛ لە ڕاستیدا تۆش دەبیتە ئاوێنەیەک بۆ ئەو پەیوەندییانەی کە تەرکیز دەکەنە سەر ئەم کاریگەرییانە.

جۆن مەوێر، زانای بەناوبانگی سروشت ڕایگەیاند (هەرکاتی هەوڵماندا هەرشتێک وەکو خۆی هەڵگرینەوە. ئەوا بۆمان دەردەکەوێت لەم گەردوونەدا ئەم شتانە بە شتەکانی ترەوە شەتەک دراون)نابێ ئەمە وەکو ئەزموونێکی دەگمەن و جیاکراوە چاوی لێبکەین، بەڵکو خشتی یەکەمی ئەو خانووەیە کە ئێمە دەیناسینەوە.

ڕەنگە لە مەسەلەی پیربووندا چوونە ناو قووڵایی ئەزموونی یەکبوونەوە مانای گەورە ببەخشێ، چونکە کاتێ کارلێکێکی گونجاو لە نێوان تۆو جەستە کشاوە بەرفراوانەکەت ڕوودەدا، هەست بە شادی و ساخڵەمی و گەنجی دەکەیت، دانا هیندییە کۆنەکان دەڵێن"جیابوونەوە، ترس دەخوڵقێنێ"لەم گوزارشتەوە مرۆڤ هەست دەکات داناکانی هیند زۆر شۆڕبوونەتەوە بۆ ناو نهێنییەکانی خزان بەرەو پیری. کاتێ

له خۆمان دەڕوانین بەو پێیەی قەوارەی جیاکراوەین ئەوا فەزاو فەوزایەک لە نێوان خۆمان و شتەکان "لە هەر کوێیەک" بن دەخولقێنین، دەچینە قووڵایی شەڕێکەوە دژی ئەوانیدی و ژینگەش خاپوور دەکەین. مردن کە دوا جووڵەیە لە بزاوتی جیابوونەوە. وەکو بوونەوەرێکی ترسناک و نادیار بەسەر سەرمانەوە دەسووڕێتەوە؛ ئەو گۆڕانەی لێرەدا ڕوودەدات، بچڕانی بەشێکە لە ژیان، ترسێکە باسناکرێ چونکە هێمایەکە بۆ زیانگەیاندن. مسۆگەرە ترس بەشێوەیەک دەبێتە هۆی پیادەکردنی توندوتیژی. چونکە ئێمە لە خەڵکو ڕووداوەکان و شتەکان دابڕاوین، حەز دەکەین هەموو کەسێک ناچار بکەین بەو شێوەیە بن کە ئێمە دەمانەوێ. بەڵام لە سێبەری ڕێککەوتن و گونجاندا توندڕەوی جێگای نابێتەوە، لە جیاتی ئەوەی ئەو کەسە دەسەڵاتی خۆی بسەپێنێ، دەبێ لەو کەسەی کە لە ژیانێکی گونجاودا دەژێ فێر بێت کە چۆن شتەکان پەسەند بکات، نەک لەبەر ئەوەی دەبێ بەوکارە هەستێ، بەڵکو لەبەرئەوەی ئەو ئارامی و ئاشتی و ئەو سیستەمەی لە خوودی خۆی و جەستە بەرفراوانەکەیدا دەدۆزێتەوە لەو پەسەندکردنەدایە.

جی کریشنا مۆرتی، دانا نوێیەکە لە نەوەدەکانی تەمەنیدا پارێزگاری لە زەینە گەرم و هەمیشە هەڵایساوە جوانەکەی دەکرد، پارێزگاری لە دانایی و ئەو چالاکی و زیندەگییانە دەکرد تا لە ژیاندا بوو وەکو خۆی مانەوە. خۆم بینیم لە تەمەنی هەشتاو پێنج ساڵیدا چۆن بە پایەی پەیژەکاندا بۆ وتنەوەی وانەیەک سەردەکەوت، قسەکانی ژنێکی ناسیارم زۆر کاری تێکردم و لێیەوە فێربووم کە وتی: "دەبێ ئەم پیاوە چەند لە توندووتیژی خۆی بە دوورگرتبێ".

چاوبڕین لە چەندایەتییەکانی گەردوون لە گریمانەو هاوکێشەکانیدا ڕوحی نییە؛ بەڵام ئەنیشتاین و هاوڕێکانی هەناسەیەک لە بەهرەی سۆفیگەری، کاریگەری لەسەر جیهانبینی و دۆزینەوەکانیان هەبو. نیلز بۆر بەراوردێکی لە نێوان دیمەنی پرشنگداری مادده لەگەڵ هزری

گەردوونیی ئەنجامدا؛ ئیروین شرۆدینگەریش تا کۆتایی ژیانی باوەڕی وابوو گەردوون خۆی ئەقڵێکی زیندووە (بیرۆکەکەی ئیسحاق نیوتنی دووبارە دەکردەوە بەوەی دەیوت، هێزی ڕاکێشان و هەموو هێزەکانی تر جگە لەو بیرۆکانەی کە لە ئەقڵی خوداوان شتێکی تر نین). ڕاستی ئەوەیە گەڕان لە قووڵایی ڕوحەکاندا هەمیشە پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێ بۆ سنوورەکانی جیهانی ڕوح بە مانا بەرفراوانەکەی. کاتێ ئەم ناکۆکییە دەخەینە چوارچێوەی هەلومەرجە بابەتییەکەیەوە، ئەوا پارادایمە نوێیەکە هەل دەڕەخسێنێ تا ئەو سنوورانە ببەزێنین کە ئەقڵ و جەستەو گیان لە یەک جیا دەکەنەوە.

جووڵەکردن لە دابڕانەوە بۆ یەکانگیری؛ لە ململانێوە بۆ ئاشتی، هەموو باوەڕو نەریتە ڕوحییەکان ئامانجیان ئەوەیە پێیبگەن. ڕۆژێک فێرخوازێک لە ڕێبەرە ڕوحییەکەی پرسی:"ئێمە لە هەمان ئەو جیهانە بابەتییەدا ناژین ؟"ڕێبەرەکەی وەڵامی دایەوە:"بەڵێ"بەردەوام بووو وتی:"تۆ خۆت لە ناو جیهاندا دەبینی، بەڵام من جیهان لە ناخی خۆمدا دەبینم". ئەم جووڵە هەستییە بچووکەیە کە جیاوازی لە نێوان ئازادی و کۆیلایەتی دادەنێ". هەموومان لە ژێر باری کۆیلایەتی ئەو فەوزایەدا دەناڵێنین کەخۆمان بۆ خۆمانمان دروست کردووە، کاتێ خوودی خۆمان لە باری دابڕان و جیابوونەوەدا دەبینین. نموونەی دیاری ئەم کەسێتییە"سامپڵی آە بە هەڵسوکەوتە ڕەشبین و نائومێدکراوەکانی، هەمیشە ئەو هەستەی هەیە کە کەسێکی گەمارۆدراوە لە سەر هێڵەکانی ژووانی کۆتایی کە ناتوانێ وەفای بەرامبەری هەبێ. نموونەی ئەم کەسە ناتوانێ لەسەر بنەمای پەسەندکردنی شتەکان تا لە سرووشتی خۆیاندا بمێننەوە هەست بە خاوبوونەوە بکات. ئامادەی هەموو شێوەکانی ئازار چەشتن دەبێت، وەکو تووڕەبوون کە لە ڕابردوودا تووشی بووە، ئەم شێواوییە شاراوەیە بەسەر ژینگەی دەورو بەردا دەبارێنێ، لەسەر شێوەی خۆڕانەگری و هەستە دوژمنکارییەکان و لێدان و دەمکوتکردن

و ترسی شاراوە دەردەکەوێ. لە هەوڵێکدا بۆ ئەوەی بەسەر ئەوانی دیدا خۆی بسەپێنێ، ئەم کەسە بە پەرچەکردارێک هەڵدەستێ وەکو فشار کردنی بێمانا، لۆمەی خەڵکو خۆشی دەکات کێشەو ئاژاوە دەنێتەوە، ئەم کەسە"سامپلی آ"بە تایبەتی لە بواری کارکردندا پێی وایە لە کێبەرکێی ئەوانیدیدا سەردەکەوێت بەسەریاندا، لە کاتێکدا ئاستی تواناکانی زۆر کزە، لەگەڵ هەڵکشانی شێوازی هەستی نائومێدی لەم کەسەدا، ئەو مەسیجانەی کە جەستەی بۆی دەنێرێ تووشی سەرگەردانی و فەوزای دەکات. ئەودەمە ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێنیدا بەرزدەبێتەوە، فشاری خوێنی زیاد دەکات، تووشی شڵەژانی دڵ و نۆرە دڵێ و ڕەنگە تووشی سینگە سووتێ ببێتەوە. کاتێک لە نێوان کەسەکەو جەستە بەرفراوانەکەیدا کارلێک و هەماهەنگی نامێنێ، دەبێتە نموونەی کەسێک کە زیادڕەوی دەکات لەو ئازارەی لە لەشیدا سەرهەڵدەدات، وەکو لە داهاتوودا دەبینین. پشێوی لە ژینگەیەکدا بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە زۆربەی ئەو گۆڕانکارییانەوە هەیە کە هاودەمی چوونە ناو تەمەنەوەیە، کە تووشی هەموومان دەبێ. ئەوەی دەبێتە هۆی پیری پشێوی نییە، بەڵکو بڕی ئەو شڵەژانەیە ئێمە هەستی پێدەکەین. بەڵام بە گوێرەی ئەو کەسەی ناتوانێ ئەو جیهانە چۆکدادەرە ببینێ کە مایەی هەڕەشەیە بۆی ئەتوانێ لەگەڵ ئەو ژینگەیەدا هەڵکاو بە سەلامەتی لەو زیانانە دەرچێ کە لە بەرەنگاربوونەوەی شڵەژان و پشێوییەکانەوە تووشدەبن. ئەوەی لەسەرت پێویستە بیکەیت تا ببیتە بەشێک لە جیهانێکی دوور لە پیربوون، ڕازیبوونە بەو جیهانەی سەرتاسەری لە خوودی تۆدایە.

٨ - زەمەن ڕەها نییە، بنەمای ڕاستینەی جەوهەری هەموو شتەکان بەردەوامییە، ئەوەشی پێیدەڵێین زەمەن لە ڕاستیدا کوانتەمێکی هەمیشەییە

هەروەکو چۆن هەموو جیهانی ماددی قابیلی گۆڕانی هەمیشەییە،

به هەمان شێوە لەشی ئێمەش، بەڵام ڕاستی ژیان لەوە گەورەترە تەنها "پرۆسە"یەک بێت. لە قۆناغی گەشەکردنێکی هەمیشەییدا گەردوون لە دایکبوو. کاتێ گەردوون لە دایکبوو، شوێن- کاتیش دروستبوو پێش ڕوودانی تەقینەوە گەورەکە، شوێن و کات بەو شێوەیەی ئێستا نەبوو. ئەقڵی تەندروست پێیوایە نابێ پرسیارێک بکرێ وەکو پێش زەمەن چی دۆزراوەتــەوە ؟ یان لە ئاسمان گەورەتر چی هەیە ؟ تەنانەت ئەنیشتاین کە زانای فیزیا بوو لە لاویدا بۆ یەکەمجار کاری لەسەر بابەتی سەرەتاکانی چەندایەتی دەکرد، لەسەر ئەو باوەڕە کۆنە بوو کە نیوتن لە خۆی گرتبوو. کە دەڵێ: گەردوون لە بارێکی نەگۆڕی جێگیردا بوونی هەر هەبووە، کاتو شوێن دوو ناکۆتای بەردەوامن، هەرگیز لە دایک نە بوون و هەرگیز ناشمرن.

تا ئێستاش پێنج هەستەکەمان کە کۆپیی ئەو ڕاستییە یە ئەوەمان پێدەگەیەنێ کە گەردوون نەگۆڕێکی هەمیشەییە. چونکە تۆ ناتوانی ئەوە ببینی یان هەستی پێبکەی کە زەمەن چەند خێرایە یان لەسەرخۆیە، هەرچەندە ئەنیشتاین سەلماندی، زەمەن ئا وەهایە، تۆ توانای ئەوەت نییە شوێن ببینی کە دەکشێ یان تەسک دەبێتەوە؛ لە گەڵ ئەوەشدا ئەمە بەشێکە لەو گەردوونە هەماهەنگ و هاوسەنگە. با لەوەش دوورتر بڕۆین: ئەگەر خەیاڵی ئەوەمانکرد ئەم ناوچانە دوورییان نییە کاتێ کاتوشوێن هاتەکایەوە، ئەوا پێویستە گۆڕینێکی جۆری لە ڕەگەوە بەسەر ئیدراکی هەستیاریدا ئەنجام بدەین ئەم گۆڕینە بەسەرماندا دەسەپێنرێ، چونکە پێویستە گەردوون بۆ سەرچاوەیەکی تر بگێڕینەوە، کە زەمەن تێپەڕێنێ – هەمان شت بەسەر خۆشماندا جێبەجێ ببێ.

لە چوارچێوەیەکی زەمەنیدا هەست بە بوونی خۆت دەکەیت چونکە جەستەت لەسەر گۆڕانکاری بنیاد نراوە؛ بۆ ئەوەی کردەی گۆڕانکارییش ڕووبدات مرۆڤ بە ڕەوتەنی «الجريان» یان دوای یەکتری «التتالی» وەسف دەکرێ. لە ناو ئەم زنجیرەیەدا، پێش

چییه، پاش چییه، دۆزرایەوە – ئەو هەناسەیەی ئێستا هەڵیدەکێشی، هەناسەیەکی تر لە پێشیدا هەبووە، دوای ئەم ترپەیەی دڵت، لێدانێکی تر بە ڕێوەیە. ئەگەر کاتو ئامرازی پێویستت هەبێ، لە بواری تیۆرییەوە دەتوانی، بە ئەنجامدانی هێڵکارێکی کارەبایی ECG هەستیت بۆ لێدانی دڵی هەرکەسێک بێت، بە درێژایی ژیانی کاتێ کاغەزی هێڵکارییەکە بە دەستەوە دەگریت دەبینی لە یەک شوێندا، ڕابردوو و ئێستاو ئایندە بوونی هەیە. دەتوانی لەسەرەوە بۆ خوارەوە لێی بڕوانی، یان بە پێچەوانەوە؛ هەروەها دەتوانی لە ناوەڕاستەوە قەدی بکەیت بە جۆرێک یەکەم ترپەو دوا ترپە بە تەنیشت یەکترییەوە بن. ئەمە ئەو جۆرە مانۆڕەیە کە فیزیای چەندایەتی لە زۆرترین ڕووداوەکانی پەیوەست بە شوێن و کاتەوە لە سرووشتدا، پەردەی لەسەر لادەدا. کاتێ دوو گەرد بڕێک لە وزەی ئامادە ئاڵوگۆڕ دەکەن، زۆر بەئاسانی بۆ پێشەوە دەجووڵێن بە هەمان شێوەش بۆ دواوە غار دەدەن؛ ئەوشتانەی لە ڕابردوودا ڕوویان داوە ڕەنگە بە هۆی ئەنجامەکانی وزەوە لە ئایندە دا ڕووبدەن. بیرۆکەی زەمەن ڕمێکە بۆ پێشەوە دەردەپەڕێ، بە جارێک و بۆ ئەبەد لە ناودەچێ بە گوێرەی ئەو زانیارییانەی ئەندازە زانیی ئاڵۆزسەبارەت بە بابەتی فەزای کوانتەم هەیەتی کە ژێی دوورییە هەمەجۆرەکان و بازنە کارەباییەکان زەمەن هەڵدەگرن و بە هەموو لایەکدا ئاراستەی دەکەن، تەنانەت بۆیان هەیە لە جووڵەش بیوەستێنن.

تاکە ڕاستەقینەیەکی ڕەها کە لای ئێمە مابێ، هەمیشەییە؛ چونکە ئێستا ئەوە دەزانین هەموو بوونی ئێمە ڕووداوێکی هەڵقووڵاوە لە ناخی ڕووداوێکی گەورەترەوە. زاراوەکانی وەکو چرکەو خولەک و ساڵ و ڕۆژ پارچەی بچووکی کەرتکراون لە ڕاستەقینەیەکی گەورەتر. بابەتی کەرتکردنی ئەم ئەبەدییەتە بۆ بەشی بچووکتر کە تۆ بە گونجاوی دەزانی، بۆ تۆی وەرگر دەگەڕێتەوە؛ هەروەها ئەوە هۆشمەندیی تۆیە ئەو زەمەنە دەخولقێنی کە دەچێتە قووڵاییەوە. ئەوەشی دەچێتە

قووڵایی زەمەنەوە بەو سیفەتەی بەرهەم هێنێکی دەگمەنە ئەوا زەمەن بە شێوەیەکی بەردەوام لە دەستی دەردەچێ، بە بەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی هەستدەکەن زەمەن ملکەچی جەستەی ئەوانە، ڕاستییەکی شەخسی جیاواز هەست پێدەکەین. ئایا تۆ هەست ناکەی ڕۆژانـە چەندە فشاری زەمەنت لەسەرە ؟ ئایا تووشی نیشانەکانی "نەخۆشیی زەمەن "بووی کە هەناسەت لە بەر دەبڕێ و ترست تیا دەورووژێنێ ؟ جەستەش بۆ لێدانە خێراو ناڕێکەکانی دڵ یان کێشەی کۆئەندامی هەرس یان بێخەوی یان بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، بەرچڤەیان دەکات ؟ ئەم جیاوازییەی نێوان تاکەکان گوزارشت لەو ڕێگەیە دەکات کە بیرۆکەی گۆڕانکاری تیا بەدەست دێنین؛ چونکە ئەو ڕێگەیەی گۆڕانکاری تێدا دەکەین، سروشتی پەیوەندیمان بە زەمەنەوە دەخاتە ڕوو. کاتێ تۆ بیرکردنەوەت بە ڕابردوو یان داهاتووەوە دەبەستیتەوە، پێبزانی یان نەزانی لە پیرکردنی خۆتدا بەشدار دەبیت.

یەکێ لە دانا هیندییەکان کە ڕووخساری لە تەمەنی گەنجتر دەینواند دەڵێ:"زۆربەی خەڵک ڕەوتی ژیانیان بە جۆرێکە یان بیر لە ڕابردوو دەکەنەوە یان داهاتوو، بە لام من ژیانی خۆم لە ئێستادا چڕکردۆتەوە". کاتێ ژیانت لە "ئێستا "دا چڕ دەکەیتەوە واتـە زیاترو زیاتر واقیع بینانە بیردەکەیتەوە،چونکە تۆ نا توانی تێکەڵی داهاتوو و ڕابردوو ببیت، لەکاتێکدا تۆ خۆت لە ناو ئێستادای، چونکە لەم کاتەدا بە تایبەت ڕابردوو دەکەوێتە کوێوە، ئەی داهاتوو لە کوێدایە ؟ دیارە هەردووکیان لە هیچ شوێنێک بوونیان نییە، تەنها باری ئێستا بوونی هەیە؛ بەڵام ڕابردوو و داهاتوو دوو بەراوێتە ی زەینین و هیچیتر. ئەگەر خۆت لەم دوو لە بارچوونە ڕزگار کرد: واتە کاتێ هەوڵ نەدەی لە ڕابردوویەکی تردا بژیت یان دەسەڵاتت بەسەر ئایندەدا بسەپێنی؛ ئەوا فەزایەکی بەرفرەوانی نوێی تەواو لە بەردەمتدا دەکرێتەوە، ئەزموونێکی تایبەت بە خۆت دەبێ – جەستەیەک پیر نابێ، ئەقڵێکیش زەمەن تێدەپەڕێنێ.

تووانای چوونیەکی لە گەڵ ڕاستیدا بە زەمەن گەمارۆ نەدراوە ئەمە کاریکە لەوپەڕی گرنگیدایە؛ ئەگینا بە هیچ شێوەیەک ڕزگار نابیت لەو پووکانەوەیەی کە زەمەن بە شێوەیەکی حەتمی بۆت دێنێ. ئەتوانی چاوێکی خێرا بە ئەبەدییەتدا بخشێنی لە میانەی ڕاهێنانێکی ئەقڵی-جەستەییەوە:

کاتێک لە ڕۆژەکەت هەڵبژێرە بۆ خاوبوونەوەو نەهێشتنی هیچ فشارێک لەسەرت. لەسەر کورسییەکی حەوێنەرەوە دانیشە. کاتژمێرەکەت لە مەچەکت داماڵەو لە نزیک خۆتەوە داینێ تا ناچار نەبی بۆ سەیرکردنی سەر بجووڵێنی.ئێستا چاوەکانت داخەو ئاگاداری هەناسەت بە. تەرکیز بکەرە سەر بۆری هەناسەت تا بە نەرمی و ئاسانی بتوانی هەناسە وەرگری وهەناسە بدەیتەوە.بیهێنە پێش چاوت لەشت بە تەواوی بەرزو نزم دەبێتەوە لەگەڵ هەر هەناسەیەک وەریدەگری. دوای خولەکێک یان دوان هەست بە گەرم داهێزران و خاوبوونەوەی هەموو ماسولکەکانی لەشت دەکەیت. ئەو دەمەی هەست دەکەی ئارامی و ئاسایش ناخت دەتەنێتەوە، بە هێواشی چاوەکانت بکەوە چاوێکی خێرا بە چرکە ژمێری سەعاتەکەتدا بگێڕە، چی بەسەردێ ؟ دەبینی (ئەمەش دەکەوێتە سەر مەودای باری خاوبوونەوەکەت کە هەستی پێدەکەیت) چرکە ژمێرەکە بە ڕێگەی جیاواز ڕەفتار دەکات، هەندێ کەس وای دەبینێ بە گشتی ڕاوەستاوە، ئەم کاریگەرییە دوو تا سێ چرکە بەردەوام دەبێت، ڕەنگە هەندێ کەس بە نیو چرکە دەیبینێت و دواتر بە شێوەیەکی ئاسایی خولەک ژمێر یان چرکە ژمێرەکە دەکەوێتەوەکار لە گەڵ ئەوەشدا هەیە وا هەست دەکات چرکە ژمێرەکە ئەجووڵێ بەڵام هێواشتر لە جاران، تۆ باوەڕ بەم ئەزموونە ناکەی مەگەر خۆت تاقیی بکەیتەوە، بەڵام ئەگەر ئەم تاقیکردنەوەیەت ئەنجامداو بینیت سەعاتەکە دەوەستێ، بەهیچ جۆرێک گومان لەوە مەکە زەمەن بەرهەمی ئیدراکە هەستییەکانی تۆیە، تاکە کاتێ کە بوونی هەبێت ئەو کاتەیە کە تۆ لە باری ئاگایی یان

هۆشمەندی دایت.

دەتوانیت بە ویستی خۆت فێر بیت لەکاتی بە ئاگاییدا چۆن لە ناوچەی ناکۆتایی یان هەمیشەیی دابیت، هەوڵ بدە نەکەویتە داوی زەمەنەوە – ئەوەش بزانە باشترین ڕێگە بۆ دەربازبوون لە چەقۆی زەمەن، تێڕامان (Meditation) ە، تێڕامان میکانیزمێکی کلاسیکیە بۆ ڕۆچوونە ناو ئەم تاقیکردنەوەوە بە سەرکەوتوویی. لە کاتی ئەزموونی تێڕاماندا، ئەقڵ بۆ سەرچاوە ئەسڵییەکەی خۆی دەگەڕێتەوە.

بۆیە پێویستە سەرچاوەی تایبەتیی گۆڕانی گەردوونی لە دەرەوەی ئەو گۆڕانەدا بێت، ئەقڵی تۆ بە هەموو ئەو وزەیەی هەیەتی نە کوول دەبێت نە بێزار دەبێت، لە کاتی هۆشمەندیدا واتە لە چوارچێوەی زەمەندا، ئەقڵ لە دەرەوەی سنووری هزرو ورووژان و هەڵچوون و داچوون و حەزو یادەوەریدا گەشە دەکات. ئەمەش بە ئەزموونێکی کەسایەتیی قووڵ دادەنرێ بەڵام لە باری هۆشیاری لە دەرەوەی بازنەی زەمەندا، یان لە سەرووی بازنەی زانیارییەوە، هەست بەوە دەکەی تۆ کەسێکی تەواوو کامڵی، بەوەش لە جیاتی هەستکردن بە گۆڕان و زیانلێکەوتن و داڕوخان، هەست بە ئارامی ونەگۆڕی دەکەیت و هەست بە خوودی خۆت دەکەیت، هەروەکو هەست بەوە دەکەیت هەموو شتەکانی دەوروبەرت بووەتە هەمیشەیی. کاتێ ئەم ئەزموونە دەبێتە ڕاستییەکی هەست پێکراو، هەموو مەترسییەکانی پەیوەست بە گۆڕانەوە ئاوا دەبێ؛ پرۆسەی پارچەکردنی هەمیشەیی بۆ چرکەو کاتژمێرو و ساڵ و ڕۆژ دەبێتە پرۆسەیەکی لاوەکی؛ لە بەرامبەردا ساتە تەواوو کامڵەکانیش دەبنە پرۆسەیەکی سەرەکی. ئێستا دوای ئاسایی بوونەوەی فەلسەفەی تێڕامان بە ئاراستە باوەکەی لە ئەزموونی کەلتووری ڕۆژئاوادا، توێژەرەکان بە پراکتیکی پێوەرە زانستییەکانیان لە دیاردە ئەبەدی و بێدەنگ و تەواوو کامڵەکانیان لەسەر ئەزموونی کەسایەتییە دەرکەوتووەکان، دەستپێکرد. توێژەرەکان بۆیان دەرکەوت

باری فیزیۆلۆژی لە وەزشەوانانی تێراماندا، لە چەند جوولەیەکی سنووردارەوە بەرەو پیادەکردنی ڕۆڵی وەزیفی کاریگەرتر ڕێ نوێنی مرۆڤ دەکات. سەدان دۆزینەوە لەسەر بابەتی تاکەکان دەرکەوتن لەوانە دەبێتەهۆی چارەسەرکردنی هەناسە تەنگی و دابەزینی ڕێژەی بەکارهێنانی ئۆکسیجین و کەمبوونەوەی تێکڕایی میتابۆلیزە کارییەکان. بەڵام لە بارەی مەسەلەی پیرییەوە دەرەنجامی زۆر گرنگ ئەوەیە کە شێواویی هۆرمۆنیی پەیوەست بە پشێویی دەمارییەوە بەوە ناسراوە کە ڕێخۆشکەرە بۆ ئاراستەی پیریتی، بەڵام بەپێی پێوەرەکانی گۆڕانکارییە بایۆلۆجییەکانی پەیوەست بە پیربوونەوە، دوورکەوتنەوە لەم پشێوییە ئاراستەی پیریتی هێواش یان پێچەوانە دەکاتەوە، مرۆڤ هێواش هێواش بەرەو گەنجبوونەوە دەڕوات. لە میانەی شارەزاییم لە بواری لێکۆڵینەوە لەو کەسانەی وەرزشی تێرامان دەکەن بۆم دەرکەوت ئەوانەی بۆماوەیەکی درێژ ئەم وەرزشە دەکەن، لە تەمەنێکی بایۆلۆجی گەنجتردا دەبینرێن بە نزیکەی پێنج بۆ دوانزە ساڵ بە بەراورد لەگەڵ هاو تەمەنەکانیان کە ئەو وەرزشە ناکەن. بەڵام ئەوەی زیاتر لەم لێکۆڵینەوەیەدا مایەی گرنگیدانە کە زیاتر لە دوو دەیەیە بەردەوام کاری تێدا دەکەم، لەوەدایە کە هەمان پرۆسەی بایۆلۆجی پێویستی بەوە نییە کەس دەستی تێوەربدات، ئەنجامی پێویست تەنها لە ڕێگەی هۆشمەندییەوە بەدەست دەهێنرێ، بەواتایەکی تر، وەرزشی تێرامان هەل دەڕەخسێنێ لە چوارچێوەی ئەو سەرچاوەیەدا گۆڕانکاری بکات کە زەمەن باڵا دەستە. بەڵام لەسەر ئاستی چەندایەتی، ڕووداوە مادییەکان کە دەکەونە ناو بازنەی کات و شوێنەوە وەکو لێدانی دڵ و ڕێژەی هۆرمۆنەکان لەوانەیە لە میانەی ئاراستەکردنی ئەقڵەوە بەرەو ئەو واقیعە بڕوات، زەمەن دەسەڵاتی بەسەردا نەشکێ. نموونەی نوێ دەری دەخا زەمەن چەند ئاستێکی هەیە؛ بەڵام هەموو ئاستەکان لەژێر کۆنترۆڵی هۆشمەندیی خۆماندایە.

٩- هەموومان لە واقیعێکدا دەژین باوەڕمان بە گۆڕانکاری نییە، ئەو واقیعە لە دەرەوەی سنووری گۆڕانکاریدا خۆی مەڵاس داوە. ئەم ئەزموونە لە ژێر فشاردا گۆڕانکاری ئەنجام دەدات.

تاکە فسیۆلۆجیایەک بتوانێت پارێزگاری لێ بکەی ئەوەیە کە پەیوەندی بە زەمەنەوە هەیە، بەڵام ڕاستییەک کە زەمەن بە هۆشیارییەوە پەیوەست دەکات ئەوەیە کە مەبەستمانە، تۆ دەتوانیت پارێزگاری لەو شێوازە وەزیفییە تەواو جیاوازە بکەیت - مەبەستم فیسیۆلۆجیای نەمرییە - لە گەڵ ئەزموونی «نەگۆڕین»دا تەواوکەری یەکترین. ناتوانرێ نەگۆڕین بەدەستبهێنرێ، بەو سیفەتەی ئەنجامی گۆڕانە؛ بەڵکو پێویستە"نەگۆڕان"لە دەرەوەی سنووری هۆشیاری بە جووڵەیەک هەستێ کە بە زەمەنەوە گرێدراوە، بە ئاراستەی ئەو هۆشیارییەی زەمەن تێپەڕ دەکا بۆ ئەو جووڵەیەش پێوەری پەیوەندی داری زۆر هەن. بۆ نموونە ئەگەر لە کارکردندا تۆ لە ژێر کاریگەری فشارێکی گەورەی زەمەندا بیت، جەستەت بەرامبەر ئەم فشارە کاردانەوەی ئۆتۆماتیکیی نییە؛ هەندێ کەس لە ڕێگەی فشاری هۆکاری کاتەوە داهێنان دەکەن، ئەم هۆکارە بۆ پێدانی گەورەیی بە کارەکە بەکار دەهێنن، بەڵام هەندێکی تر لە بەردەمی کاتدا دەبەزن؛ پاڵنەری کار لە دەست دەدەن لە ژێر کاریگەرییەکەیدا دەناڵێنن؛ ئەم تێکشکانە کاتێ دەردەکەوێ هەستی ناڕازیبوونیان لە ئەنجامی کارەکان بە بەراورد لەگەڵ ئەو زەحمەتە زۆرەی کێشاویانە بەراورد ناکرێ. ئەو کەسەی هەست دەکات داهێنانی کردووە، بەرامبەر فشاری هۆکاری کات خۆڕاگر بووە، ئەگەر بەشێوەیەکی کەمیش بێت زەمەنی تێپەڕاندووە؛ پێچەوانەی ئەو کەسەی کەم حەوسەڵەو توورەیە، کە پێیانوایە چونیەکی و دەست تێکەڵ کردن لەگەڵ زەمەندا بەرەو ستەمکاریت دەبا، ئەو ناتوانێ چرکەی سەعاتەکەی ناخی بنبڕ بکات جەستەشی توانای ئەوەی

نییه ئەم بێتواناییە لە زەینی لابەرێت. ئەم بێتواناییە وا دەکات ئیتر خانەکانی لەشیش بە شێوەیەکی بەردەوام، بە ڕێگای جۆربەجۆرو زیرەکانە لەگەڵ زانیارییە هەستییەکانی زەمەن ڕابێت؛ زانای بایۆلۆجی ئەم دیاردەیە بەوە لێک دەداتەوە: بەشێوەی زنجیرە کۆمەڵێک کردارمان ئەمبار کردووە یان جوولاندووە کە ملیۆنەها ڕووداوی بە ڕەنگی شوێن و کات لە خۆ گرتووە.

ئەوەی گرنگە لە شوێنی لێکۆڵینەوەدا بتوانی بگەیتە ئەو دۆخەی کردارەکانی پەیوەست بە هۆکاری زەمەن ڕێکبخەیت. ئەمەش هیچی ناوێ جگە لە پێوەرە کردارێک بۆ لێکدانەوەی ئەوە: لە لەشی خۆت بەو سیفەتە بڕوانە کۆپییەکی ماددییە لەو ئاماژانەی بە شێوەی دووبارە بوونەوە لە نێوان مێشکت و هەر خانەیەک لە خانەکانی لەشت دا ئاڵو گۆڕی پێدەکرێ. ئەو کۆئەندامی دەمارەی جۆرەکانی نامەی نێردراو ئامادە دەکات وەکو ئەوەی بەرنامەی ئەلیکترۆنیی جەستە بێت، هەزارەها هۆرمۆنی جیاواز دروستکراو، سیستەمی نێردە دەمارییەکان و بەشە گواستراوەکان، هەموو ئەمانە ئەو کەرەستانەن کە کۆ ئەندامی دەمار بە بەرنامە کاریان لەسەر دەکات. ئەمانە هەموو ئەو پرۆگرامە بەرجەستانەیە لە لەشی تۆدا هەن، بەڵام پرۆگرامساز لە کوێیە ؟ ئەو نە بینراوە، لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ شوێنێکی هەبێ. لە ناو سیستەمی ئەقڵ و جەستەدا لە چرکەیەکدا هەزاران بڕیار دەدرێن، هەڵبژاردەی بێ ئەژمار لەبەر دەستە کە یارمەتی فیزیای جەستەت دەدات تا لەگەڵ پێویستییەکانی ژیاندا خۆی ڕابهێنێ. ئەگەر بەرەنگاری مارێکی کۆبرا ببمەوە، لە ترسا بەرەو دواوە پاشەکشە دەکەم، سیستەمی بەرچاو کە کۆنترۆڵی ئەم ڕووداوە دەکات، لە ڕێگەی کاردانەوەکانی کاری ماسولکەوە کە هەستی بەو ترسەکرد، ئاماژەی کیمیایی لە کۆئەندامی دەمارەکانەوە دەنێرێ. هەروەها لێدانە خێراکانی دڵم لە گەڵ زیادبوونی هەناسە بڕکێدا ئەمەش ئەو ئاماژە بینراوانەن کە هۆرمۆنی ئەدرینالین

به شێوەیەکی چالاک دەستی بەکار کردووە کە توێکڵی شالوو (الغدة الکظریە) ئەیرێژێ وەکو کاردانەوەیەک بۆ کردارێکی کیمیایی سنووردار کە لەناو مێشک کارلێک دەکات، پێیدەڵێن تاقیکردنەوەی هۆرمۆنی لە توێکڵە ڕژێنی سەرگورچیلە (ACTH) کە لە لووی ئەدرینالییەوە دەنێردرێ. ئەگەر پسپۆڕێک لە کیمیای زیندەگی توانی شوێن پێی هۆکاری ئەو کاردانەوانەوە هەڵگرێت کە گوزارشت لە ترسەکەی من دەکات، ئەوا توانای ئەوەی نییە خاوەنی بڕیارە نەبینراوەکان بدۆزێتەوە، کاتێ ئەو کاردانەوانەی لە مندا ڕوویانداوە لە چرکەیەک کەمتری خایاندووە.

جەستەی من بە بێ بیرکردنەوە بەرەو دواوە پاشەکشە ناکات. هەر ئەم ڕووداوە لە کەسانی تردا جیاواز ڕوو دەدات، کاردانەوەی تەواو جیاوازیشی دەبێت، ڕاوچی مار بە گرنگییەکی زۆرەوە لە بەردەم ماردا خۆی دەچەمێنێتەوە، لە پەرستگای هیندۆسەکاندا، مار پەیکەرێکە لە خواوەندی شیڤا* لەوانەیە سوژدە بردنەکەی لە قاڵبی ملکەچبوون و خواپەرستی بە ئەژمار بێت. لێرەدا ڕاستییەک هەیە هەر کاردانەوەیەک گوزارشت لە ترس بکات یان لە تووڕەبوون و هیستریا و ئیفلیج بوون یان کەمتەرخەمی یان بەختەوەری یان فزوولی بوون ئیتر بەو جۆرە، لەوانەیە ئەم بارو دۆخە ڕوو بدات. سنوورێک لەبەردەم بەرنامە نەبینراوەکەدا نییە کە پەیوەندی بەو ڕێگایانەوە هەبێت بە هۆیەوە بتوانێ بەرنامەی سیستەمە بینراوەکەی لەش بخاتەگەڕ. لەو ساتەی من مارەکەم بینی، پشتم بەو کردارە بنەڕەتییانە لە وەزیفەکانی ئەندامەکانی لەشم بەست – وەکو هەناسە و هەرسکردن و میتابۆلیزە کردن و دوورکەوتنەوەو زانیارییە هەستییەکان – بەو مانایە یان هێمایەی کە مار بەرامبەر من دەینوێنێ. لەوانەیە مرۆڤ لە وتەکەی ئەلدۆس هاکسلی دا ڕاستییەک ببینێ: ئەزموون ئەوە نییە بە سەرتدا

---

* خواوەندی لەناوبردن و ژیانەوە لای هیندۆسەکان (وەرگێڕ)

دێت؛ بەڵکو ئەوەیە تۆ ئەیخوولقێنی بەرامبەر ئەو شتەی ڕوو ئەدات "›.
شوێنی ماناکەی لە کوێدایە ؟ وەڵامەکە خێراو ئاسانە خۆی لە مێشکدا مەڵاسداوە، بەڵام ئەم ئەندامە وەکو هەموو ئەندامەکانی تری لەش لە دۆخی هەڵقولانێکی بەردەوامدایە. ملیارەها گەردیلە لە یەک چرکەدا لە مێشکی منەوە دەفڕن و دێنەوە، چۆن باڵندە کۆچەرەکان لە ڕەوەکانیاندا لە شێوەی شەپۆلی کارەبایی تەنورە دەکەن، لە سووڕی ژیانیاندا ئەو وێنەیە دووبارە ناکەنەوە.

ئەشێ ئەو کیمیایەی لە ناخی مندا هەیە بە هەمان کردار بجووڵێ ئەگەر خواردنی جۆراو جۆرت لە یەک ژەمدا خوارد، یان ئەگەر بە ئەزموونێکدا ڕەتبووی لە پڕێکدا زەوقی تێکدای. لەگەڵ ئەوەشدا شەڕی مارە کۆبراکە، لەو گۆڕانەدا لە زاکیرەم ناسڕێتەوە، هەموو ناوەڕۆکی زاکیرەم لە دەستی ئەو پرۆگرامسازە نادیارەدایە لەسەر تخوبی زاکیرەم وەستاوە بە درێژایی ژیانی من، بە بێدەنگی و بە کپی چاودێری و ڕابەرایەتی دەکات. ئەزموونەکانی ژیانم تۆمار دەکات، هەمیشە لە پێشوازی ئەو ئەگەرانەدایە کە پەیوەستن بە هەڵبژاردە نوێیەکانەوە. ئەو پرۆگرامسازەش کەس نییە جگە لەو هۆشمەندییە کە لە هەڵبژاردەکەوە هەڵقولاوە. بێئەوەی خۆی تێک بدات لە گۆڕانکارییەکە تێدەگات؛ دواجار پارێزبەندی هەیە دژی ئەو کۆت و لەمپەرانەی کارکەری زەمەن دەیسەپێنێ، کە لە جیهانی «هۆکار و ئەنجام"ی ئاساییدا بە دیار دەکەوێ.

ئەو ئیگۆیەی لە هەناومایە و لە مار ئەترسێ ئەوە دەزانێ کە ئەم ترسە لە شوێنێکدا لە ڕابردوو خۆی مەڵاسداوە، هەموو کاردانەوەکانی من بەشێکی دانەبڕاون لە دەروونە زیندانییەکەی ناو بازنەی شوێن و کات و دەرکەوتەکانی. کەمتر لە یەک لە هەزاری چرکەیەک ترسە قورمیش کراوەکەی ڕابردوو هەموو زنجیرە ئەڵقەکانی پەیامی لەش دەورووژێنێ، دواتر ڕاچەنینێک یان کاردانەوەیەکم دەبێ. زۆربەی

ئێمە «خوود»ێکی تری نییە، چونکە لەسەر چوونیەکی لەگەڵ خاوەنی بڕیاردا ڕانەهاتووین یان ئەو چاودێرە بێدەنگەی کە نابێتە ڕابردوو، ئەو سرووشتی هۆشیاری دیاری دەکات. لەگەڵ ئەوەشدا ئێمە هەموومان بە شێوەیەکی زیرەکانە ئەوە دەزانین هەر لە منالییەوە شتێک لە ناخماندایە، زۆر ناگۆڕێت؛ ئەگەر گۆڕانێک لە بنەڕەتەوە ڕوویدات، کاتێ بەیانی لە خەو هەڵدەستین، بە ئاگا دێینەوە، پێش ئەوەی ڕاهاتن "التکیف"ە کۆنەکە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بارو بنەی لە ژیانماندا بپێچێتەوە؛ هەر ئەو ساتە تۆ بە تەواوی لە سەر سرووشتی خۆتی: لەو کاتەدا نە بەختەوەری نە خەمبار، نە باڵا دەستی نە زەلیل، نە گەنجی نە پیر.

کاتێ بەیانی لە خەو هەڵدەستم، ئەم «خوود»ەی لە ناخمایە بە خێرایی بروسکە عەبای ئەزموونەکەی دەپۆشێ؛ لە چەند چرکەیەکدا دەکەوێتەوە بیرم، بۆ نمونە من پزیشکێکم، تەمەنم چل و شەش ساڵە خێزاندارم و دوو کوڕم هەیە، خانوویەکم لە بۆستن هەیە،ماڵەکەم نزیکەی دە خوولەک لە کلینیکە پزیشکییەکەمەوە دوورە. ئەم پێناسەیە دەرەنجامی ئەو گۆڕانەیە.

بەڵام ئەو "خوود "ەی باوەڕی بە گۆڕان نییە، ئەشێ لە هەر شوێنێکی جیهان کە بەیانی خەبەرت بووەوە – تەواو لەو مناڵە پێنج ساڵییە دەچێ لە دلهی بۆنی ئەو چێشتە بکات کە نەنکم ئامادەی دەکات، یان وەکو ئەو پیرە مێردەی تەمەنی هەشتا ساڵەو لە فلۆریدا گوێی لە هاژەی پەڵکەکانی دارخورمایە. ئەم «خوود"ەی ناخم کە دانا کۆنەکانی هیند پێی دەڵێن"دەروون"بە لای منەوە خاڵی گەڕانەوەی ڕاستییە بۆ ئەزموونی ژیانم. گەڕانەوە بۆ هەموو خاڵەکانی تر ملکەچی گۆڕان و لە ناوچوون و زیان پێکەوتنە؛ هەروەها هەموو ماناکانی تر بۆ"من"ی ناخم لە هەستکردن بە ئازار یان شادمانی؛ یان گەنجی یان پیریدا دەردەکەوێ – واتە هەموو دۆخێکی گەمارۆدراو لە ناو بازنەی زەمەندا جیهانی ڕێژەیی لە ناو جیهانی هۆشمەندی ڕێکخراودا دەیسەپێنێ بە

سەرتدا. لەوانەیە تەفسیری جیهان بکەین بەوەی هەڵقوڵاوی ڕوحە، ئەوەی پێی دەڵێین: هۆشمەندی. بەڵام ئامانجی گشتی ئێمە ئەوەیە پەیوەندییەکی پتەو لەگەڵ "دەروون"دا سازدەین بە مانا ڕوحییەکەی. چەندە بڕی ئەو پەیوەندییە پتەو تربێت هێندە ئەتوانین ئەو ئامانجە بپێکین کە خۆی لە بە گەیشتنی ئەو جەستەیەدا دەبینێتەوە کە پیر نابێ، لەگەڵ ئەو ئەقڵەی زەمەن تێئەپەڕێنێ.

١٠- ئێمە بە تەنها قوربانیی دەستی پیربوون یان نەخۆشی یان مردن نیین.

قوربانیی دەستی ئەو ڕەقیبەشین دژی هەر شێوازێک لە گۆڕانکاری خۆی حەشارداوە ئێمە بە تەنها قوربانیی دەستی پیربوون نیین، بەڵکو قوربانیی دەستی ئەو هێزەین لە هەناوی ئێمەدا ڕێگە نادا هەوڵی ئەوە بدەین بڕیار لە گۆڕانکاری بدەین، لە بنەڕەتەوە ژیان کردەی ئەفراندنە. کاتێ پەیوەندی بە ئەقڵی ناوەکی خۆتەوە دەکەیت، واتە پەیوەندی بە جەوهەری ژیانە خوڵقێنەرەکەوە دەکەیت. ترشی ناوکی (DNA) کە دۆزینەوەیەکی زۆر ئاڵۆز بوو، لە سەدا یەکی نهێنییەکانی خۆی بۆ زانا پسپۆرەکانی جینۆلۆجی دەرخستووە. بەڵام پارادایمە نوێیەکە پێیوایە کلیلی دەسەڵاتی ژیان دەگەڕێتەوە بۆ ڕۆژگاری ئەقڵ و هۆشمەندی. هەموو نموونە باسکراوەکان لێرەدا – سەبارەت بە منداڵ کە توانای هەیە قەبارەی ڕژاندنی هۆرمۆنەکانی گەشەی لەشی خۆی کەم بکاتەوە، یان ئەوخوێندکارە پزیشکییانەی کاتێ تووشی ڕاڕایی دەبن، دەرهاویشتەکانی ئینتەرلۆکین لە لەشیاندا دەگۆڕێت، هەر بەوجۆرە وەرزشەوانەکانی یۆگا دەتوانن کۆنترۆڵی ترپەکانی دڵ بکەن – هەموو ئەمانە ئاماژەن بۆ ئەوەی کە زۆربەی کردارە بنەڕەتییەکانی جەستە وەڵامی دۆخە ئەقڵییەکانمان دەدەنەوە.

لە خانەکانی لەشی ئێمەدا ملیارەها گۆڕانکاری ڕوودەدەن، ئەم گۆڕانکارییانە وەکو دیمەنێکی تێپەڕ لە ژیانی خۆماندا چاوی لێدەکەین.

بەڵام لەڕاستیدا لە پشتی ئەم گۆڕانکارییانەوە، هێزێکی دەمامکدار خۆی مەڵاسداوە، سەرچاوەی ئەم هێزەش هۆشمەندییە. بۆی هەیە هەمووشتێک لەئێمەدا بە هۆشمەندی دەست پێبکات هەر بەویش کۆتایی بێت، هەروەها هەر بیرۆکەیەک یان هەڵچوونێک بە مێشکما دێت برووسکەیەکی تورکوازییە لە هۆشمەندی. هەموو ئەو هیواو ئاواتانەی حەز دەکەم بەدییان بێنم، لە ناو هۆشمەندیدا ڕێکخراون،ئەوەی دانا کۆنەکان پێیان دەوت خوود. بەپێی زاراوە سایکۆلۆجییە نوێیەکان بریتییە لە "هۆشمەندیی بەردەوام". هەروەها ئەو دۆخەی بە "یەکەی هۆشمەندی ناسراوە، ئەو دۆخەیە کە تەواوکەری هۆشمەندییە– کەسەکە بێ هیچ ماسک و ڕووپۆشێک یان بێ هیچ خەیاڵ و پرژەخەیاڵ و بۆشاییەک، تەواوی بەردەوامییەکانی تایبەت بە خۆی دەناسێ.لە بەرئەوەی پارێزگاری لە بەردەوامبوونی هۆشمەندیمان ناکەین، هەموومان دەکەوینە ناو چاڵەکانی نەخۆشی و پیربوونەوە، چونکە ڕووبەرێکی بەرفرەوانی لەشمان دەسەڵاتمان بەسەردا ناشکێت. ئەمەش پاڵنەر دەبێ بۆ نەخۆشی و پیربوون و دواتر بەرەو مردن. لە ئەنجامی زنجیرەیەک ئەزموونی بەناوبانگ لە سەرەتای هەفتاکانی سەدەی ڕابردوو کە لە کلینیکی پزیشکی مینینگەر ئەنجامدرا، یەکێ لە شارەزایانی ڕوحانیی هیندی کە ناوی سوامی ڕاما بوو، سەلماندی کە دەتوانێ ترپەی لێدانەکانی دڵی لە هەفتاوە بۆ سەدو سی ترپە لە خولەکێکدا بە شێوەی خۆویست زیاد بکات؛ واتە بەرزتر لە تێکڕای لێدانی سرووشتی دڵ. لە بنەڕەتدا لێدانی دڵی بە شێوەیەک تێک ئەچوو کە نەیدەتوانی بە شێوەیەکی ئاسایی و ڕێکو پێک خوێن پاڵبنێ، ڕەنگە لە کەسی ئاساییدا تێکچونی دڵ کێشەی گەورە بنێتەوەو بە مردن کۆتایی بێت. ساڵانە هەزاران کەس بێ هیچ ئاگادار کردنەوەیەکی پێشوەخت بەدەم ئەم نەخۆشییەوە ئەتلێنەوە.

بەڵام سوامی ڕاما ئەوجۆرە نیشانانەی دڵ کاریگەری لەسەر دانەنا، بۆچی ؟ چونکە ڕاستەوخۆ لە ژێر کاریگەریی هۆشمەندییە تایبەتییەکەی

خۆیدا بوو. ئەمە ئەوە ڕوون دەکاتەوە ئەو کەسەی بە چەند خولەکێک لە ئەنجامی وەستانی کتوپڕی لێدانەکانی دڵی دەمرێ، ئەم کەسە بە کردەوە تووشی کەمبوونی ڕێژەی هۆشمەندی بووە.

لە ڕوانگەی جیهانە ماتریالییەکەوە ئەم بابەتە، پەیوەندی بە ماسولکەی دڵەوە هەیە ئەڵێین: ئاماژە کیمو - کارەباییەکان کە لێدانەکانی دڵ ڕێکدەخەن، تووشی تێکچوون دەبن. لە جیاتی کۆنترۆڵکردنی ڕیتمی لێدانەکانی ماسولکەی دڵ کە لە هەموو لایەکەوە بە ڕیتمی هاوشێوەو ڕێکخراو تا یەک ئاواز و یەک ڕیتم بێت، کەچی ملیارەها لەم خانانە بۆ زنجیرەیەک لە گرژبوونەوە و پشێوی دەچن و بەرەو هەراو زەنایەک دەخزێن هەریەکی لە ئاوازێک دەخوێنێ، ئەمە وا دەکات دڵ هاوشێوەی کیسەیەک پڕ لە ماری پەپکە خواردوو و بەسەر یەکدا کەوتوو بشووبهێنێ.

لە گەڵ ئەوەشدا پسپۆرەکانی نەخۆشییەکانی دڵ، ئەم دیاردەیە بە دیاردەیەکی لاوەکی دادەنێن، دیاردەو هۆکارە سەرەکییەکە ئەوەیە: هۆشمەندی لە نێوان خانەکانی دڵدا کەمە. ئەم کەمبوونە لە ڕێژەی هۆشمەندی شتێکی لۆکالی نییە بەڵکو گشتییە. ئەو نەخۆشە لە ئاستە قووڵەکاندا پەیوەست نییە بەو ژیرییەوە کە حوکمی خانەکانی دڵی دەکات یان حوکمی لەسەر دەکرێت - لە ڕاستیدا هەریەک لەم خانانە جگە لە ژیری هیچی تر نین، کە لەسەر شێوەی چینی هەمەچەشنەو نموونە و شێوەی بینراو یان نەبینراو ڕێکخراون. شارەزایەکی وەکو سوامی ڕاما پێمان دەڵێ: باوەڕ ناکەم لە هۆشمەندی ناوەکیی ئێمەدا گردبوونەوە یان پەرتوبڵاوی هەبێ. ئەگەر یەکێک وەکو پێویست خۆی ناسی، بۆی ڕوون دەبێتەوە خۆی سەرچاوە، خۆی ڕەوت و خۆی ئامانجی ئەم هەموو ژیرییە هەڵقولاوانەیە. لە ڕێوڕەسمە ئاینییە جیاوازەکاندا، بە درێژایی مێژوو بەم ژیرییە دەڵێن «ڕوح"، لە ڕاستیدا ڕوح ئەو "تەواوکاری "یەیە یان هۆشمەندییە بەردەوامەیە کە چاودێریی هەموو پێکهاتەکانی هۆشمەندی و تاکەکانی دەکات.

ئێمە قوربانیی دەستی نەخۆشی و پیری و مردن و ئەو کۆسپانەین کە ڕێمان لێدەگردن تا خوودی خۆمان بناسینەوە. کە هۆشمەندی لە دەست دەدەی واتە ژیری لە دەست دەدەی؛ کە ژیریت لەدەست دا واتە دەسەڵاتت بەسەر دەرەنجامە کۆتاییەکانی ژیریشدا لە دەست دەدەی، مەبەستم لەشی مرۆڤە. بۆیە یەکەم وانەی گرنگ کە نموونەیەکی تازەمان پیشان بدات ئەوەیە: ئەگەر ویستت گۆڕانکاری لەلەشتدا بکەی، یەکەمجار پێویستە هۆشمەندیت بگۆڕی. هەموو ئەوەی بەسەرت دێت ئەنجامی ئەوەیە، چۆن لە خوودی خۆت ڕوانیوە، تا ئەو ڕادەیەی بە سەیرو نامۆی ببینی. واتە بەو شێوەیە بیرت لێکردۆتەوە کە شتێکی نائاساییە. دەریاوانە ئەڵمانییەکان لەو شەڕە دەریاییانەی ڕوویان دەدا لە جەنگی دووەمی جیهانی، بۆ چەند ڕۆژێک یان چەند هەفتەیەک خۆیان لە بەلەمەکانی فریاکەوتندا حەشار دەدا، دوای ئەوەی کەشتییەکەیان نقووم دەبوو. بینرا یەکەم کەس لەو پیاوانەی لەم دۆخەدا دەمردن لاوەکان بوون، ئەم دیاردە سرووشتییە وەکو مەتەڵێک مایەوە تا دوای لێکۆڵینەوەو ئاشکراکردن دەرکەوت دەریاوانە بە تەمەنەکان پێشتر بەم دۆخەدا تێپەڕیون دەیانزانی ئەم قەیرانە کۆتایی دێت و ڕزگاریان دەبێت، چونکە کاتی خۆی بەم دۆخە تاریکەدا تێپەڕبوو بوون. ئەگەر پەندو وانەمان لەم ڕووداوانە وەرگرت سەردەکەوین،دەبینین توێژەرەکان لە بواری گیانەوەرزانیدا توانییان چاودێری ڕووداوی پیربوونی خێرا و نەخۆشی و مردنی پێشوەخت لە جرج و مشکی تاقیگاکاندا بکەن، لە ڕێگەی دانانیان لە کەشێکی پڕ پشێوی و شڵەژان دا، وەکو فڕێدانیان لە ناو گۆلێ ئاودا کە دەربازبوونیان بۆ نەبێ. ئەو گیانەوەرانەی پێشتر بەرەنگاری ئەم دۆخە ڕەشە نەکرابوونەوە تووشی نائومێدی دەبوون و بۆیە دەستبەرداری قەدەری خۆیان دەبوون و تیا دەچوون. بەڵام ئەو گیانەوەرانەی کەم کەم ڕاهێنرابوون لەم دۆخەدا خۆڕاگر دەبوون تا کاتی ڕزگاری، چەند کاتژمێرێک مەلەیان دەکرد بێئەوەی

هیچ ئاماژەیەکی داڕوخان لە سیستەمی شانەکانی لەشیاندا ڕوو بدات.

بەشێکی گەورەی مێژووی پیری لە مرۆڤدا ڕەشبینی و نائومێدی پێوە دیارە. نیشانەی ترس لە پیربوون بە چاومانەوە دیارە، لە گەڵ ئەوەشدا ڕێژەیەکی زۆر لە نەخۆشی و پیری لە نێو بە ساڵاچوواندا پێشبینی نائومێدی لێ دەکرێ سەبارەت بەوەی ئەوپیرانە لە ژیانیاندا چییان بە دەستهێناوە. پیربوون نموونەی گەڕانەوەی حەتمی هەستکردن بە ڕەنج بە خەسارییە، ئەمەش نیشانەی لاوازیی بەردەوامی عەقڵ و جەستەیە.

بەڵام ئێستا کۆمەڵگەکەمان، بە هۆشمەندییەکی نوێ چاوی کراوەتەوە، لە شەستو هەفتاکانی تەمەنیاندا هەست ئەکەن بە هەمان گوڕو تینی چل و پەنجاکان ئەتوانن ساخلەم و چالاک بن. بەڵام گریمانە بنەڕەتییەکە – کە باس لە حەتمییەتی خزانی مرۆڤ دەکات بەرەو هەڵدێری پیری – بە شێوەیەکی جەوهەری بە درۆ نەخراوەتەوە، پێویستیی خزانمان بەرەو پیری ڕاستییەکە لە نموونە کۆنەکە وەرمان گرتووە، لە تێڕوانینماندا بۆ گەردوون بە لاساری ئەو بیرکردنەوەیەمان لە مێشکی خۆماندا جێگیرکردووە. ئەمەش درێژە دەکێشێ؛ تا ئەوکاتەی گۆڕانێکی تر لە هۆشمەندی ڕوو دەداو پەردە لەسەر ڕاستییە شاراوەکانی تر لا دەبا.

تێڕامانی گەردوونی تاکە ڕێگایە، وزە بێسنوورەکەی گەردوون لە چوارچێوەی سیستەمێکی ئەقڵانیدا ڕێکبخات.ئەکرێ وا لە پیری بگەین، لە ناو سیستەمی سرووشتدا، هەموو شتەکان گۆڕانکارییان بەسەردا دێت دواتر دەپووکێنەوەو دەمرن. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، هیچ مانای نییە، لە جیهانێکدا بەبەردەوامی ئەقڵ لە چواردەورمان و لەناو خۆماندا خۆی نوێ بکاتەوە بەوجۆرە لە پیری بڕوانین. تۆ ئازادی چۆن لەم دوو ڕووداوە دەڕوانی، گوڵێک ببینی خونچە بکاو دواتر ئەپووکێتەوەو دەمرێت، ئەشتوانی وا چاوی لێبکەی شەپۆلی ژیان هەرگیز کۆتایی نایەت؛چونکە ساڵی داهاتوو لە تۆوی ئەم گوڵە گوڵی تازە دەپشکوێ.

ماده ساتێکی دیله له هەردوو بەندیخانەی کات و شوێندا؛ کاتێک له گۆشه نیگای مادییەوه له خۆمان و له جیهان دەڕوانین،ئێمه گرنگیی زۆر به دیاردەی دیلێتی گەردوون دەدەین، هەروەکو ئەم کتێبه ڕوونی دەکاتەوه حەزدەکەم بچیته قووڵایی ئەو تاقیکردنەوەیەوە،که ڕوونی دەکاتەوه ئەم بوونه چەنده نەرمو نیان و سەربەخۆیه کاتی شێوازی تێڕوانینت بۆ گـەردوون دەگۆڕیت. هەرچەنده سرووشتێکی ڕەقی هەیه، جەستەت لەو ڕووباره دەچێت یان هاوشێوەی ئەو ڕووبارەیه که بەشێوەیەکی سیحر ئامێز هێرمان هیسه له ڕۆمانه ڕوحییەکەی به ناوی "سیدارتا "وەسفی دەکات. لەم ڕۆمانەدا سیدارتای گەڕۆک به دوای ڕوناکیی ڕاستیدا دەگەڕێ له کۆتاییدا دەگاته خاڵێک ئاشتی و ئارامی له ناخی خۆیدا دەدۆزێتـەوه، دوای چەند ساڵێک لەوەی سەری خۆی هەڵگرت، له کۆتایی گەشتەکەیدا لەسەر کەناری یەکێ له ڕووباره گەورەکانی هیند گیرسایەوه، لەوێ گوێی له دەنگێک بوو له هەناوی خۆیەوه هاواری دەکرد: «ئەم ڕووبارەم خۆش دەوێ، نزیکی بمێنەوه، لێیەوه فێربه»بەلای منەوه ئەم چرپەیه شتێکی پەیوەندی دار بوو بەجەستەی منیشەوه، له ماوەی ژیانیدا ئەم چرپەیه بەردەوام له گەڵی دەدوا، لەشی منیش وەکو ڕوبارەکه سات دوای سات دەگۆڕێ؛ شەپۆل و ئاوی تازه شوێنی دەگرن و بوار نادەن بۆشاییەک بمێنێتەوه، بەبێ ئاوی تازەی بەردەوام. ئەگەر بیتوانیایه لەشی منیش هەر وەکو ئەوی دەکرد، ئەو کاته هیچ بۆشاییەک له ژیانم دروست نەدەبوو یان بیرەوەرییەکانم، زامه کۆنەکانم تازه بکاتەوەو ئازاری نوێم بۆ بێنێ، یان لەوه بترسم له ئایندەدا ئازارێک هەبێت، به ئازاری گرێی ترسەوه بمبەستێتەوه.

لەشی تۆ ڕوباری ئەو ژیانەیه که هاوسەنگ ئەتهێڵێتەوه؛ ئەو داوات لێناکات به قسەی بکەیت، زۆر به خۆ بەکەم زانینەوه، ئەگەر دانیشتیت و گوێت بۆی ڕاگرت، ئەم ڕاستییانەت بۆ باس دەکات.لەوێدا ژیرییەکی

به هێز خۆی مەلاسداوە لە گەڵتایەو لە هەناوتدایە. ژیری وشەگەلێک نییە، بەڵکو ئەو ژیرییەیە ڕەنگە بەراود بکرێ بە ملیۆنەها ساڵی دانایی کەڵەکە کراو، ئاوێتە کراو لەگەڵ هەر خانەیەک لە خانەکانی لەشی تۆدا؛ چونکە زانیاریی وشەکان وەکو ژیری لەش بەخشندەی و مەزنی تیا بەدیناکرێ. سیدارتا ویستی لە ڕوبارەکەوە فێر بێت و گوێی لێبگرێ؛ ئەمەش لە سنووری خۆیدا کارێکی مەزنە، پێویستە سەرلە نوێ داوای یەکبوون لەگەڵ گۆڕانە هەڵقولاوەکانی جەستە بکەیت پێش ئەوەی لێیەوە فێر بێت. واتە ئارەزوو دەکەیت بەسەر ئەو زانیارییانەدا بکرێیتەوە کە پێشتر لە تێڕوانینی خۆتدا بۆ ژیان پشتگوێت خستبوو. هێرمان هێس دەڵێ: هەر کەسێ توانی لە ڕوبار بگات، ئەوا لە نهێنیی زیاترو زیاتردەگات؛ نەک ئەوە بەڵکو نهێنییەکان لەبەرچاوی دەدرەوشێنەوە "هەموو ئەو ڕووداوانـەی بە سەرت هاتوون لە ناو لەشتدا تۆمار کراون؛ بەلام لەوەش گرنگتر، ئەوەیە هەڵی زۆریش لە پێشتدا کراوەتەوە. پیری لە دوورەوە دەست ڕادەوەشێنێ و بە ئاراستەی تۆ دێتە پێش، چونکە جەستەت فێرکراوە ئەو بەرنامەیە جێبەجێ بکات کە تۆی پرۆگرامساز تێری بکەیت، ئەم پرۆگرامە شتێکە پەیوەندی بە نەستەوە هەیە، گریمانەو بیروباوەڕە کۆنەکان بێئەوەی بە خۆت بزانی لە هەناوتا ڕەگی داکوتاوە، لە بەر ئەوە پێویستە ئەو کۆشکە خاپوور بکەیت کە لە هزرو بیروباوەڕی کۆن، جیهانە مادییەکە پێی بەخشیوی. ئێمە ئێستا پێویستە بگەڕێینەوە بۆ جەستە چونکە ئەو ئەزموونە قووڵەی بە جەستەی خۆمان ئەنجاممان دا زۆربەی ڕاستییە کەسێتییەکانمان دەگرێتەخۆ. خۆشحاڵبوونت بۆ ئەو هەستانەی کە کاتی ئێستا لەشت نقومی خۆشی دەکات، ڕێگەت پێ دەدات ڕێگر بێت لە ئەگەری هەر هەڕەشەیەک بۆ سەر سیستەمی لەش، کاتێ لەش لە دژی ئەنترۆپیا شەڕەکەی دەدۆڕێنێ. ئەمە ئەو جیهانەیە وای ڕاهێناوین باوەڕی پێ بکەین. لە بەرامبەریشدا جیهانێکی تر هەیە. ئەو جیهانەی

سیدارتا لە ڕووبـارەکـە، گەورەترین وانـەی لێ فێربوو. لە کۆتایی ڕۆمانەکەدا سیدارتا قسە بۆ کۆنترین هاوەڵی ڤازودیڤا سەبارەت بە ڕوبارەکە دەکات و دەڵێ: ئایا تۆش هەستت بەو نهێنییەی ڕووبارەکە کردووە؛ واتە ئەوەی خەڵک پێی دەڵێن زەمەن بوونی نییە ؟

ڤازودیڤا زەردەخەنەیەکی درێژی کردو وتی:"بەڵێ ئەی سیدارتا مەبەستت ئەوەیە ؟ واتە ڕوبارەکە لە هەمان کات و لە هەموو شوێنێک هەیە؛ لە سەرچاوەی ڕوبارەکە، لە ڕێژاوگەی ڕوبارەکە، لە تاڤگەکانی ڕوبارەکە، لە بواری ڕوبارەکە لە لێشاوی ئاوەکە لە ئۆقیانوس و لە چیاکان؛ لە هەموو شوێنێک؛ لەهەمان کاتدا و لە ئێستادا بوونی هەیە، نە وەک سێبەرێک بۆ ڕابردوو نە وەک سێبەرێک بۆ ئاینده ؟"

سیدارتا وەلامـی دایـەوە: "بە تـەواوی وایە کاتێ ئەوە فێر بووم، هەستام بە ژیانی خۆمدا چوومەوە ئەویش هەر ڕووبار بوو، سیدارتای منالێ لە سیدارتای گەورەو لە سیدارتای پیر، سێبەرو تارمایی لێکی جیا دەکردنەوە، نەک ڕاستیی". زۆر بە شادی قسەی دەکرد؛ ڤازۆدیڤا خەندەیەکی پرشنگداری کردوو سەری بەڵێی بۆ ڕاوەشاند. ئەو وەهمەی بە درێژایی سەدەکان لە مێشکماندا دروست بووە، وامـان لێدەکات دەست بەسەر ئەو ڕووبارەدا بگرین نەهێڵین ڕێ بکات، ئەگەر توانیمان لەوەشدا سەرکەوتوو بین ئەوا تاکە دەستکەوتمان تەنها مردن دەبێت. بەڵام ڕاستییەکە لە هەریەکە لە ئێمەدا وا دەر دەکەوێت کە ژیانی ئێمە درێژ کراوەی ئەو ڕووبەرە بەرفراوانەی ئەزموونەکانە، وزە و زانیاری یان ژیری لە ناخی هەر کەسێکدا بێسنوورە.ئەم داهێنانە ناکۆتایە شێوە مادییە لە وزەو زانیاری لە خانەکانی لەشی تۆدا بەرجەستە بووە؛ بەڵام بە شێوازە شاراوەکەی لە ڕێگەی ئەقلی بێدەنگەوە گوزارشتی لێ دەکرێ، هەرچۆن لە ڕێگەی ئەو بۆشاییەوە گوزارشتی لێدەکرێ کە پڕە لە مانای شاراوەی نەبینراو،کەسیش شتێکی لە بارەوە نازانێ. بوونی بۆشایی لە ناو هەر گەردیلەیەک وەکو منداڵدانی گەردوون دەچێ،کاتێ

بیرۆکەیەک ئەدرەوشێتەوە و کاتێ دوو دەمارە خانە کارلێک دەکەن، لەوێوە هەل دەڕەخسێ تا دونیایەکی نوێ لە دایک ببێ. ئەم کتێبە بە دەوری توانای بە دواداچوونی ئەم بێدەنگییە دا دەسووڕێتەوە،کاتێ زەمەن ناتوانێ هەناسەی ئەم بێدەنگییە شاراوەیە ببڕێت، بەڵکو تازە دەبێتەوە. بە دوای ئەو زەوییەدا دەگەڕێم کە کەسی تیا پیر نابێ، ئەو زەمینە زۆر دوور نییە، لە هەناوی تۆدایە.

بە پراکتیک: چۆن جارێکی تر جەستەی خۆت لێکدەدەیتەوە؟

هەنگاوی یەکەم بە ئاراستەی تاقیکردنەوەی جەستەت بە ڕێگەیەکی جیاواز، لەوەدایە، لێکدانەوەیەکی تر بۆ جەستەت بکەیت. دوو کەس ناتوانن بە هەمان ڕێگە جەستەیان تاقیبکەنەوە، چونکە لێکدانەوەی جەستەی هەریەکەیان جیاوازە – نیشتەجێکردنی جەستە دەگرێتەوە – بە پشتبەستن بە بیرو باوەڕ، ڕەوشت، ئەگەر و بیرەوەری و گریمانەکان.

ئەو جەستەیەی بەرەو پیری هەنگاو دەنێ جەستەی تەنها یەک لێکدانەوە هەڵدەگرێ؛ چونکە ئەو جەستەیەی پیر نابێ شێوازێکی پێچەوانەو یەکبووی لە خۆگرتووە. هەوڵ بدە لەو گریمانەیە دەرچیت کە پێیوایە جەستەت پیر دەبێت، چونکە ئەم پرۆسەیە بەشێکە لە سرووشتی شتەکان. ئەگەر دڵنیا بوویتەوە دابەزین بۆ جیهانی پیریتی کارێکی ئاسایی و مسۆگەرو سروشتییە، ئەوا نامەوێ ئەو هەموو گریمانەیە یەکسەر بسڕیتەوە، چونکە ئەگەر هەوڵیش بدەیت ناتوانی ئەو گریمانە کۆنانە بسڕیتەوە، چونکە نموونە کۆنەکە هەموومانی فێرکردووە بێ هیچ گفتوگۆیەک خۆ بدەینە دەستەوە، لەگەڵ ڕێزم بۆ باوەڕە قووڵەکەت سەبارەت بە پیری و نەخۆشی و مردن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێشنیار دەکەم بۆ ساتێکیش بێت ڕێگە بە خۆت بدەیت نموونە کۆنەکە بخەیتە لاوە. لێکدانەوەیەکی تر بۆ جەستەی خۆت بکەرەوە.

دیدی کوانتەم یان نموونە نوێیەکە فێرمان دەکات،خۆمان بەشێوەیەکی بەردەوام هەستین بەهەڵوەشاندن و سەرلەنوێ دروستکردنەوەی جەستەمان.لە پشتی ئەو وەهمەی کە پێیوایە جەستە شتێکی نەگۆڕ و ڕەقە، بەڵام پرۆسەیەکە، تاکو ئەو پرۆسەیە بە ئاراستەی تازەبوونەوە بڕوات، خانەکانی لەشیش بە تازەیی دەمێننەوە. بە چاو پۆشین لە بڕی ئەو کاتەی ئەم خانانە بە زیندوێتی ئەهێڵێتەوە، یان بڕی ئەو ئەنترۆپیایەی بەرەنگاری دەبینەوە.

دوژمنی یەکەمی تازەبوونەوە «نەریت»ە*؛ کاتێ لێکدانەوە نەگۆڕەکانی ڕابردوو بە سەر ئێستادا ڕۆدەکرێ یان دەسەپێنرێ، هەمیشە کەلێنێک دروست دەبێت، بریتییە لە تێکەڵەیەک لە پێویستی بۆ ساتی ئێستاو هێنانی چارەسەر لە ڕابردووەوە. جا بۆ ئەوەی جەستەیەکی تازەگەر بە دەست بێنی، لەسەرت پێویستە باوەڕت بە بوونی ئەو هەستە نوێیانە هەبێ کە بوار لەبەردەم چارەسەرە نوێیەکان دەڕەخسێنن. ئەو ڕاهێنانەی لای خوارەوە هاتوون، بۆ یارمەتی تۆ داڕێژراوە تا بوار لەبەردەم هەستە نوێیەکان بکاتەوە. هەندێ لەم ڕاهێنانە یارمەتیدەرن بۆ خواردنەوەی مەعریفەی نوێ کە تێڕوانینە چەندایەتییەکەی گەردوون بەرهەمی دێنێ و لەسەر جەستەی تۆش تاقی دەکرێتەوە. هەندێکیشیان ئەو ڕاهێنانەن لەسەر ئەزموونێکی نوێ هەستە ناوەکییەکەی ناخت بۆ ئاستێک تەرخان دەکات کە ملکەچی پیربوون نەبێت. لەڕووی ئەبستراکتەوە، ئەزموون و زانیاری کاتێ بە ئاراستەی جێبەجێکردنی ڕاهێنانەکان لە یەکتریدا کاڵدەبنەوە لە دواتردا دەکەوینە جووڵە – ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە تۆ بەشێکی لە تێڕوانینە گەردوونییە تازەکە، لە جیاتی هاوشێوە کۆنەکە.

---

* نەریت، بکوژێکی ڕەزا قورسی هێرشبەرە..لە شانۆگەری لە چاوەڕوانی گۆدۆ ی ساموئیل بێکێت. (و)

ڕاهێنانی ١: نۆڕین لە ژێر ماسکی مادەوە:

گرنگترین هەنگاو لەم گەشتەدا بۆ جیهانی ئەو جەستەیەی پیر نابێ، لە تواندنەوەی بەستەڵەکی ئەو هەستانەدایە، کە تۆی لە بۆتەی هەستکردن بەدونیای دابڕان و پارچە پارچەبوون و لێکجیابوونەوە کەلەپچە کردووە.

هەستە بەستووەکان ئەو بیرۆکەیە قایمتر دەکەنەوە کە پێیوایە ئەو واقعەی پێنج هەستەکەمان پێمانی دەبەخشێ ئەو واقعەیە کە دەشێ پەسەند بکرێ و باوەڕی پێ بهێنرێ. بۆیە ڕێگەمان بدەن بزانین ئەتوانین ئەم هەستانە تێپەڕێنین لە پێناو تاقیکردنەوەیەک کە مۆرکێکی بەرزو دیاری هەبێ کە لەجیهانی هەستەکان ڕاستەقینە تر بن.

زۆر بە جوانی لە دەستەکانت وردبەرەوە و بیان پشکنە. شوێن هێڵ و چاڵە دیارەکانی ناو دەستت بکەوە؛ دەست بە سەر پێستی دەست و گۆشتی دەوری ئێسکە زبرو چاڵەکان دا بێنە. ئەمە ئەو دەستەیە کە هەستەکانت دەیناسن و پێی ئاشنان، شتێکی مادییە لە گۆشت و خوێن پێکهاتووە.

لەم یەکەم ڕاهێنانەدا، هەوڵ ئەدەین "توانەوە "ی دەستت لە میانەی تاقیکردنەوەیەک ئەنجام بدەین کە بە چەند قۆناغێک دا تێپەڕ دەبێت، کە پێنج هەستەکە توانای بەخشین و وەرگرتنیان نییە.

وێنەیەکی دەستت بگرەو لە نیگاکانی چاوتا چاپی بکە؛ وا بیخە خەیاڵتەوە بە هۆی میکرۆسکۆپێکی گەورەی کوالیتی بەرزەوە فەحسی ئەکەی، هاوێنکۆکانی ئەتوانن بە وردترین شانەکانی مادە و وزەی ناویدا گوزەر بکەن. کاتێ وزە دەگاتە نزمترین ئاستەکانی ئەو کاتە ناتوانی گۆشتە تەڕەکە ببینی بەڵکو کۆمەڵێک خانە هەموو بەسەر یەکەوە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی شانەیەک پێکیانەوە دەبەستێ. هەریەکە لەم خانانە بریتییە لە کیسێکی ئاو لە پرۆتینەکان، زنجیرەی ئەم گەردانە بەهۆی بەستەری بەچاونەبینراوەوە پێکەوە گوشراون،

تا نزیک بیتەوە ئەتوانیت گەردیلە جیاوازە نەرمەکانی هایدرۆجین و کاربۆن و ئۆکسجین تاد ببینی – کە هاوشێوەی سێبەری تارماییە جولاوەکانە، میکرۆسکۆبەکە لە شێوەی پەڵەی تاریک و ڕوناک دەیبینێ.

ئێستا گەیشتیتە سنووری جیاکردنەوەی مادە لە وزە، چونکە گەردەکانی لە گەردیلە وردتر، کە هەریەکە لەم گەردیلانە – کە پێکهاتوون لە ئەلیکترۆنە سووڕاوەکان کە بە دەوری کاکڵەی ناوکیی پرۆتۆن و نیۆترۆنەکان دا سەما دەکەن، ئەمانە لە پاشماوەی ئەو تیشکە پرژاوەی یارییە ئاگرینەکان دەچن کە لە ئاهەنگەکانی جەژنی سەربەخۆیی چواری یۆلیۆ هەڵیان دەدەن، ئەمەش ئەوە دەسەلمێنی، هەموو ئەو شتانەی تۆ باوەڕت وابوو مادەی ڕەقن لە ڕاستیدا لە پاشماوەی وزە زیاتر هیچی تر نین، لەو ساتەی شوێنەوارێک دەبینی، وزەکە بە ئاراستەیەکیتر دەجوولێ بێئەوەی شوێنەوارێک جێبێڵێ کە شایانی باسکردن بێت، کە بتوانی دەستی لێبدەی یان ببینی. هەر شوێنەوارێک لەم شوێنەوارانە لە شوێنی خۆیدا ڕووداوێکی چەندایەتییە کە تێبینی دەکەی دێتو نامێنێ.

ئێستا قۆناغێکی تری نقوم بوونی زیاترو زیاتر لە بۆشاییە چەندایەتییەکەدا دەست پێدەکات. لەوێدا ڕوناکی بەشێوەیەکی گشتی نامێنێ،کەلێنی فراوان لە بۆشاییە تاریکەکە دوورتر لە ئاسۆی ڕوانینت جێگەی دەگرێتەوە. ڕەنگە دوا تروسکایی لە شێوەی دوورترین ئەستێرەی بینراو لە ئاسمانی شەوی تاریک دا ببینیت. لە ئەقڵی خۆتدا ئەم تروسکاییە بە دەست بگرە چونکە ئەمە دەبێتە دوا پاشماوەی ئەو مادەیە یان وزەیەی کە ڕەنگە هەر کەرەستەیەک یان ئامێرێکی زانستی جیای بکاتەوە. ئیتر تاریکی باڵ بەسەر هەموو شتێکدا دەکێشێ، خۆت لە شوێنێکدا دەبینیتەوە نەک هەر مادەو وزەی تیا سڕاوەتەوە بەڵکو کاتو شوێنیش بوونیان نییە.

دەستت وەکو دوو ڕووداوی کات و شوێن لە دوای خۆت بە جێدێڵی، وەکو هەموو ڕووداوەکانی کات و شوێن، ئەبێ جەستەت بنەچەیەک بێت لە دەرەوەی چوارچێوەی دووری چوارەم، لە کاتێکدا لەم ناوچەیەدا شتێک نییە ناوی "پێش "و "دوا "بێت؛ تێیدا چەمکەکانی "گەورە"و "بچووک "بوونی نییە. لێرەدا دەستت وەکو پێش ڕووداوی "تەقینەوە گەورەکە "بینرا، دوای کۆتایی گەردوون بە "گەرمایی مردنەکە "دەستەکانی تۆ لە سفری ڕەهادا هەستیان پێکرا. هەموو ئەو گوزارشتانە لە ڕاستیدا مانایان نییە، چونکە ئێستا تۆ چوویتە ناو منداڵانی گەردوونەوە؛ واتە ناوچەی پێش کوانتەم هیچ ڕەهەندێکی نییە لە هەمان کاتدا هەموو ڕەهەندێکی هەیە. تۆ لە هەموو شوێنێکی لە هەمان کاتدا لە هیچ شوێنێک نیت.

ئایا دەستت لە بوونی خۆی وەستا ؟ نەخێر، چونکە کاتێ تۆ لە سنووری دووریی چوارەم ڕەت دەبیت، مانای ئەوە نییە بۆ شوێنێک ڕۆیشتووی؛ مانای ئەوەیە هزری شوێن و کات بە تەواوی بێکەڵکە. هەموو ئاستە زانیارییە هەستییەکان کە زۆر چڕە هێشتا لە ژێر دەستتدایە؛ هێشتا دەستت لە هەموو ئەو ئاستانەدایە کە تێت پەڕاندووە – مەبەستم ئەوەیە ئاستەکانی چەندایەتی و گەردیلەو ژێر گەردیلەو گەرد و خانەکان – بە هۆی ژێرییەکی نەبینراوەوە بەو شوێنەوە بەستراوە کە خۆتی تیا دەبینیتەوە. هەر یەکێ لەم ئاستانە چینێک گۆڕانکاری پێکدێنێ تەواو جیاوازە لەو چینەی لە سەرەوەیەتی یان لە خوارەوەی؛ بەڵام تەنها لێرەدا، جگە لەو زانیارییانەی کە گەردیان نەگرتووە لەگەڵ ئەو هزرو توانا ئافرێنەرانە هیچی تری لە خۆ نەگرتووە، هەموو ئەو ئاستانە لەوەدان کە بگەڕێنەوە سنووری پێشووی خۆیان.

بۆ ساتێک لەم ڕاهێنانە وردبەرەوە تا ئەو وانەیە وەرگری کە هەڵتبژاردووە:

• سێ دووریيەکەی جەستە کە پێنج هەستەکە ئاماژەی پێیانکردووە جگە لە خەیاڵ هیچی تر نییە.

• هەموو بەشێکی ڕەق لە مادە ٩٩,٩٩٩٩ لە سەد لە فەزایەکی بۆشایی پێکهاتووە.

• ئەو بۆشاییەی دەکەوێتە نێوان دوو ئەلیکترۆنەوە بەشێوەیەکی ڕێژەیی بۆشە هەروەکو ئەو بۆشاییەی دەکەوێتە نێوان دوو ئەستێرەوە.

• ئەگەر زۆر قووڵ بیتەوە لە پێکهاتەی مادەو وزە، ئەوا دەگەیتە دۆزینەوەی بنەمای گەردوون. هەموو ئەو ڕووداوانەی لە چوارچێوەی کات و شوێن ڕوو دەدەن تەنها سەرچاوەیەکی هەیە لە دەرەوەی چوار چێوەی ئەو واقیعەی تێیدا دەژین.

• لە دەرەوەی کوانتەم، جەستەت وەکو خوڵقێنراوێکی ڕووت، بوونی هەیە، یان بەو سیفەتەی پرۆسەیەک بێت لە فرەچینەکان کە ژیری کۆنترۆڵی دەکات.

ئێستا دەستت لەسەر بنەمای تێگەیشتن و تێڕوانینێکی نوێ بپشکنە – کە خاڵی دەسپێکە بە ئاراستەی نیشتنەوەیەکی تیژو خێرا، بە ئاراستەی سەمای ژیان، سەماکەرەکان ون دەبن ئەگەر زیاد لە پێویست لێیان نزیک ببیتەوە، سەماکە هێشتا بەردەوامە، لەکاتێکدا مۆسیقاکە هێواش هێواش لە بێدەنگییەکی هەمیشەییدا کز دەبێ تا نامێنێ. ئەو سەمایەش تۆ خۆتی. .

ڕاهێنانی ٢: پڕکردنەوەی کەلێن

ئێستا لە بەرکەوتنی ئاستی ئەو بۆشاییە چەندایەتییەی کە پێش بوونی مادی کەوتووە سەرکەوتین، من حەز دەکەم هەست بە پشوویەکی زیاتر بکەیت لەوێ، خەیاڵ دەکەین ئاسمانەکە بۆش و ساردە؛ بەڵام ئاسمانی چەندایەتی هەمیشە پڕە – کە نموونەی ئەو بەردەوامییەیە کە هەموو شتێک لە گەردووندا پێکەوە بەستراوەتەوە. کاتێ خانەی

چەندایەتی چالاک دەبێتەوە ئەوە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ڕوداوێکی دوو ڕەهەندی کات و شوێن؛ بەڵام کاتێ هێور دەبێتەوە، ئەو دەمە جگە لە فەزای چەندایەتی شتێکی تر بوونی نییە، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێ خانە بۆشایی تێکەوتووە – بێنە پێش چاو زەوی بە چەند هێڵێک لە هێزی موگناتیسی تەنراوە لە هەردوو جەمسەری موگناتیسیی باکورو باشورەوە تیشک دەداتەوە. هەموو جۆرەکانی موگناتیسە جیاکارەکان لەسەر ئەستێرەکە بەشداری ئەم خانەیە دەکەن،کە نووکی موگناتیسیی بچووک و جیاکارن، لەگەڵ ئەوەشدا، کاتێ موگناتیسەکە ناکەوێتە ناو بوارە زیندووە ڕاستەوخۆکەی تۆوە، ئەوا خانەی موگناتیسی لە هەموو لایەکەوە دەورەت دەدا.

موگناتیسی ناو ناڵی ئەسپ چوکڵەیەکی ناوخۆییە لە خانەوە دەرچووە (بە ڕووداوێکی دوو ڕەهەندی: کات وشوێن دا دەنرێ)،لە کاتێکدا هێڵەکانی موگناتیس کە دەورەی زەوی داوە دەستکردی ناوخۆ نییە ئامادەگییەکی نەبینراویشی هەیە. هەردوکیشیان بەو سیفەتە بە یەکترییەوە بەستراون کە دیاردەی خانە وزەی نە بینراون. لە بەر ئەوەی جەستەت فریکوێنسی کارۆموگناتیسی ئەنجام دەدا، ئەمەش مانای وایە تۆ گوزارشتێکی تری لە هەمان مەودا «الحقل». لە ئەنجامی ئەمەشەوە ئەو ترپانەی لە ئاماژە دەمارەکانەوە دەردەکەون بۆ دەست و قاچەکانت پاڵ دەنرێن، ئەو بارگە کارەباییانەی لە خانەکانی دڵەوە دەردەچن لە گەڵ ئەو خانە لاوازانەی تەزووی دەوروبەری مێشک بەدیار دەردەکەون.

تۆ دابڕاو نیت لە هەر شێوەیەک لە شێوەکانی وزە لە گەردووندا، بەڵام بەدیار کەوتنی ئەم دابڕانە هۆکارەکەی بۆ سنوور داریی هەستەکان دەگەڕێتەوە کە ناتوانێ شوێن ئەم وزەیە بکەوێت.

بیهێنە پێش چاوت دوو گڵۆپی نیۆن بەدووری سێ پێ لە یەکترییەوە لەسەر مێزێک لە بەردەمی خۆتدا دانێ لە بەرچاوی تۆ گڵۆپەکان لە

یەکترییەوە دوورن، لەگەڵ ئەوەشدا تیشکی دەرهاویشتە، ژوورەکە پڕدەکات لە فۆتۆن، هەروەها ئەو تیشکەی لە بۆشایی ژوورەکەدایە ئەبێتە پردی بۆشایی نێوان دوو گلۆپە لێک دوورەکـە، دواتـر لە ڕووی چەندایەتییەوە"کوانتەم"هیچ دابڕانێکی ڕاستەقینە لە نێوان ئەو دوو گلۆپەدا نامێنێ. ئێستا یەکێ لە دوو گلۆپەکە ببە دەرەوە و لە تاریکی شەودا بە ئاراستەی ئەستێرە نزیکەکان بەرزی بکەرەوە.کۆتایی تیشکەکان لە ئاسماندا کە بە دووری ملیارەها ساڵی ڕووناکییە،لە گەڵ ئەوەشدا هەر ئەستێرەیەک لەو ئەستێرانە لە ئاستی چەندایەتییەوە بە گلۆپەکەی تووە بەستراوە، هەر چۆن لە ژوورەکەدا بە گلۆپی دووەمەوە بەسترا بووەوە؛ ئەو ئاسمانە بەرفراوانەی کەگلۆپەکەو ئەستێرەکان لە یەکتری جیادەکاتەوە،ئەو شەپۆڵە وزانـەی تێدایە کە بە یەکتریانەوە دەبەستێ.

ئـەوکـاتـەی نـیـگـات لـە نـێـوان گـلـۆپـەکـەی دەسـتـت وئـەسـتـێـرە دوورەکانی ئاسمان لە جووڵەدایە، فۆتۆنەکانی تیشک کە لە گلۆپەکەو ئەستێرەکانەوە دەردەچـن لەسەر تـۆڕی چاوەکانت دەگیرسێنەوە، لەوێوە ڕستێک بارانەی کارۆ – کیمیایی دەر دەچێ کە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو لەرە فریکوێنسییە جیاوازانەی لە لەرینەوەی تیشکە بینراوەکانەوە دروستدەبن. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەمە بەشێکە لە خانەی کارۆموگناتیسی و لەسەر خانەی کارۆموگناتیسی، تۆ خۆشت وەکو گلۆپەکەی تر یان ئەستێرەکەی تر دەبیت– کە تەرکیزە بابەتییەکەی لەسەر مادەو وزەیە، ئەمە دیمەنێکە لە دیمەنەکانی ئەو ناوچە بێ کۆتاییەی دەورەی داوی و پشتگیریت دەکات. بیر لەم بەستەرە ئەندامییە بکەرەوە لە نێوان هەموو پێکهاتەکانی ئەم بوونەدا هەیە، بەڵام وانە هەڵێنجراوەکان لەم ڕاهێنانەوە بەم شێوەیە:

- بە چاو پۆشین لەو دوورییەی کە بۆ هەستەکان دەردەکەوی

شتەکان لێک دابڕاو دەیانبینی، بەڵام لە ئاستی چەندایەتیدا هیچ شتێک لەوی دیکەیان جیا ناکاتەوە.

• کایەی کوانتەم «الحقل الكمي»لە تۆو لە دەوروبەری تۆو لە تۆدا بوونی هەیە، تۆ لە خانەکە ناڕوانی – لە هەر شەپۆلێکدا لە هەر بەشێکدا لەو بۆشاییە چەندایەتییە، جەستەی تۆ بوونی هەیە.

• هەر خانەیەک لە خانەکانی لەشی تۆ مۆڵگەیەکی بابەتی و لۆکاڵییە بۆ زانیاری و وزە لە ناو زانیاری و وزە گشتییەکەی لەشی تۆدا. هەرچۆن خۆشت بە مۆڵگەیەکی بابەتی و لۆکاڵی بۆ وزەو زانیاریی گشتی دادەنرێی،کە جەستەی سەرانسەری گەردوون پێکدێنێ.

کاتێ ئەم زانیارییانە بەدەست دێنیت، لە ئەنجامی ئـەوەدا، هیچ شتێک لە دەورو بەرتدا نییە کە مایەی هەڕەشە بێت بۆت، مشتەکۆڵەی ترس لەدابڕان دایە، لەسەرت پێویستە هەمیشە ئارام وخاوبییتەوە، تاکو بەردەوام هۆشمەندیی هەڵقوڵاو بە ڕەنگاری پیری و ئەنترۆپیای پووکانەوە ببێتەوە.

ڕاهێنانی ٢: حەوانەوە لە خانەدا Breathing in field

خانەی چەندایەتی لە ژیانی ڕۆژانەدا لە بەرزبوونەوەدایە؛ لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بە گەرمی بە ئەزموونە کەسیتییەکانی تووە نووساوە. کە وشەیەک بە بیرتا دێت، یان هەستێک داتدەگرێ یان بیرۆکەیەک بە مێشکتدا دێ – هەموو ئەمانە ڕووداوێکن ڕەنگە ببنە هۆی گۆڕینی سەرتاسەری کایەی خانەکە. جارێکیان فیزیاناسی بەریتانیی بەناوبانگ سیر جیمز جینز ئـەوەی بە بیرهێنایەوە: "کاتێ ئەلیکترۆن خۆی ڕائەوەشێنێ ئەوا هەموو گەردوون ئەلەرزێتەوە "بە هیچ شێوەیەک لە شێوەکان نابێ چالاکیی ناو خانەکانت با بچووکیش بن لە هیچ شوێنێک لە شوێنە بەرفراوانەکەی خانەی چەندایەتی "Quantum field" دا بە کەم وەربگری.

هەموو پرۆسەیەکی فسیۆلۆجی بە لای کەمەوە لەناو بونیادی سرووشتدا خۆی تۆمار دەکات، بە واتایەکی تر، هەرچەند پرۆسەکە وردتر بێت، زیاتر بە چالاکییە بنەڕەتییەکەی گەردوونەوە بەستراوەتەوە، ئەمەی خوارەوە ڕاهێنانێکی خۆشڕەو و ئاسانە لەوانەیە هەلێکت بۆ بڕەخسێنێ تا تاقیکردنەوەیەکی ڕوون و ئاشکرا لەسەر ئەم دیاردە سرووشتییە ئەنجام بدەیت. لە سەر کورسییەک دانیشە خۆت خاو بکەرەوە و چاوەکانت داخە. لەسەرەخۆ لەکونە لووتەکانتەوە هەوا هەڵمژە؛ وا بیهێنە پێش چاوت ئەو هەوایە لە شوێنێکی زۆر دوورەوە هەڵدەمژی. وا خەیاڵ بکە ئەو هەوایە زۆر بەنەرمی لە ڕۆخەکانی گەردوونەوە بە ئاراستەی تۆ دێ. کە ئەچێتە قووڵایی لەشتەوە هەست بە ساردییەکەی دەکەیت. ئێستا بە هێواشی و لەسەرەخۆ دەستبکە بە هەناسە دانەوە، با هەموو گەردیلەیەکی هەواکە بچێتەوە بۆ سەرچاوە زۆر زۆر دوورەکەی خۆی. ڕەنگە سوود بەخشتر بێت ئەگەر لە شێوەی ڕوناکییەک ببینی کە لە تۆوە بۆ دوورترین خاڵی گەردوونی ڕۆیشتووە؛ یان وا خەیاڵ بکەی ئەستێرەیەک ئەدرەوشێتەوە تیشکەکەی لە دوورییەکی ناکۆتاوە بۆ تۆ ئەنێرێ – لە هەردوو بارەکەدا، خەیاڵی ئەوە بکە ئەستێرەکە یان ڕوناکییەکە سەرچاوەی ئەو هەوایەیە کە تۆ هەڵیدەمژی. ئەگەر بەم خەیاڵە ناڕەحەت بووی نیگەران مەبە؛ هەموو ئەوەی لەسەرت پێویستە بیکەی ئەو کاتەی هەناسە دەدەی وشەی "ناکۆتا "یە لە خەیاڵی خۆتدا بیڵێیتەوە.. جۆری ئەو میکانیزمەی بەکاری دێنی هەرکامیان بێت، ئامانج لە کۆی پرۆسەکە ئەوەیە، هەست بەوە بکەی هەر هەناسەیەک ئاراستەت دەکرێ لە مەودای چەندایەتی «الحقل الکمی» یەوە دێت کە لە ئاستێکی وردا بە کردەوە ڕوودەدات. بنیادنانەوەی زەین و بیرت بەستراوە بەو مەودا چەندایەتییەوە کە دواجار بیری نوێبوونەوە لە جەستەتدا بە ئاگا دێنێتەوە.

ڕاهێنانی ٤: پێناسە کردنەوەی خود

ئەو زانیارییەت بە چنگ هێنا کە جەخت لەوە دەکاتەوە جەستەی تۆ تەنها داتاشراوێکی دابڕاو نییە لە کات و شوێن؛ ئێستا دەبێ لە میانەی دووبارە کردنەوەی ئەم گوزارانە بە شێوەیەکی بێدەنگ پێناسەی خۆت بکەیتەوە:

من ئەتوانم هێزی هۆشمەندیی خۆم بەکاربێنم لە پێناو ئەزموونێکی جەستەیی باڵا بە:

- هەڵقوولان...لە جیاتی بەستن
- نەرمی نواندن......................................لەجیاتی تووندڕەوی
- کوانتەم...لە جیاتی هەرشتێکی مادی
- بزێوی..لەجیاتی نەجوولان
- پێکهاتوو لە وزەو زانیاری.................لە جیاتی کاردانەوەی کیمیایی هەڕەمەکی
- تۆڕێک لە ژیری...................................لە جیاتی ئامێرێک کە ئەقڵی تیا نییە
- تازەیی و تازەبوونەوەی بەردەوام...لە جیاتی ئەنترۆپیاو پیربوون
- جێگیربوون لە دەرەوەی سنووری زەمەن......لە جیاتی مەحکومبوون بە زەمەن

هەروەها لێرەدا چەند گوزارشتێک هەن ڕەنگە لە خۆ پێناسکردنەوەدا ڕۆڵیان هەبێ:

- **من ئەو گەردیلانە نیم، لێیان دروست بووم، دێن و دەڕۆن.**
- **من ئەو هزرانەی خۆم نیم، دێن و دەڕۆن.**
- **من خوودی خۆم نیم، چونکە وێنەی خوودی من قابیلی گۆڕانە.**
- **من لەسەرووی هەموو ئەمانەو دەرەوەی چوارچێوە گشتییەکەم؛** چونکە من شایەتحاڵ و لێکدەرەوەی ئەو خوودەم کە وێنەی من تێدەپەڕێنی، من ئەو خوودەم پیر نابێ؛ هەروەها بەسەر زەمەنیشدا باز دەدات.

دووباره کردنەوەی ئەم گوزارشتانە زیاتر بیرخستنەوەی زەینیی دەگەیەنێ، لەشی مرۆڤ بە حوکمی ئەوەی «کردارە»زیاتر لەوەی هەر «شت»ێکی تر بێت، بە شێوەیەکی بەردەوام پڕ دەکرێ لە پەیامی هەمەجۆر؛ نامە زارەکییەکان کە ئەدرێن بە گوێماندا، تەنها کۆپییەکە لە کۆپیی سەرجەم ئەو زانیارییانەی کە لە نێوان خانەیەک و خانەیەکی تردا لە هەموو چرکەیەکدا ئاڵوگۆڕی پێدەکرێ. لە بەرئەوەی هۆشمەندی کە هەموو کەس هەیەتی ناوەڕۆکەکەی پێکهاتووە لە هەموو ئەو ئەزموونانەی ڕابردوو کە هۆشمەندییەکەی پێ ڕەنگرێژ دەکات، هەڵقوڵانی زانیارییەکان بۆ ناخمان بەو خەسڵەتە نەستییانە کاریگەر دەبن بە زۆر نەبێ هەستی پێناکەین. دواتر بە وردی باسی چۆنیەتی ئەم خەسڵەتە نەستییە ڕەوانە ئەکەین سەبارەت بە پەرتەوازە کردنی ئەم پەیامانە، کە دەبێتە هۆی لە دەستدانی ژیری دواتر دەبێتە هۆی پیربوون.

بەڵام لە کاتی ئێستادا، ئەتوانی نەست و ناخی خۆت بە ئەگەر و باوەڕە نوێیەکان تێربکەیت، تابتوانی بەئەرکی خۆت هەستیت. هەر بیرێک کە بە مێشکتدا دێت هەڵدەستێ بە چالاک کردنەوەی ئەو بەشە کە ڕۆڵی پەیامنێر دەبینێ لە ناو مێشکی تودا، ئەمە مانای ئەوەیە هەموو چالاکییەکی زەینی بە شێوەی ئۆتۆماتیکی دەگۆڕێ بۆ زانیاری بایۆلۆجی. لە ڕێگەی دووبارە کردنەوەی ئەم وتانەوە کە بە باوەڕی نوێ ئاخنراوە هەر بەو جۆرەش لە ڕێگەی سەلماندنی خوودی خۆتەوە، بەوەی ناکرێ جەستەت لە میانەی نموونە کلاسیکییەکەوە پێناسە بکەی. بەو کارە ڕێگە بە بەرهەم هێنانی زانیاری بایۆلۆجی نوێ دەدەیت، ئەویش لە ڕێگەی بەستنەوەی ئەقڵ بە جەستەوە ئەبێ، خانەکانی جەستەت تێگەیشتنەکەت لە خوودی خۆت، پشتبەستوو بە پێناسە نوێیەکە دەقۆزێتەوە، بەو پێیەی پرۆگرامێکی نوێیە. ئیتر بەم جۆرە دەست دەکرێ بە پڕکردنەوەی ئەو کەلێنانەی لە نێوان خوودە کۆنە تەنیاو دابڕاوەکەدا هەبووە، لەگەڵ وێنە تازەکەی خوود بەو سیفەتەی بوونەوەرێکە پیربوون و زەمەن تێ ئەپەڕێنێ.

بەشی دووەم
پیربوون و هۆشمەندی

هۆشمەندی بەوە جیادەکرێتەوە توانای لەسەر گۆڕینی پیربوون هەیە؛ بەڵام هۆشمەندی شیرێکی دوو دەمە – ئەتوانێ چارەسەر بێت وە ئەتوانێ ڕووخێنەر بێت. جیاوازییەکە لەوەدایە، چۆن هۆشمەندیت ڕادەهێنی بۆ وەرگرتنی هەڵوێستی جۆربەجۆر، بنیادنانی ئەگەرەکان یان باوەشکردنەوە بۆ بیرو باوەڕو کاردانەوە گونجاوەکان. کاتێ نموونە زەینییەکان تێکدەشکێن، مرۆڤ کاتێ خۆی دەبینێتەوە لە ڕێگەی ئەندێشەکانییەوە بەرەو شێوازێکی ڕووخێنەر ملی ناوە؛ بەڵام کاتێ نموونە زەینییەکە بونیادنەر دەبێت، ئەو کاتە پاڵنەرێک لە پیادەکردنی ڕەفتاردا دێتە ئارا مرۆڤەکە باوەڕی بە خۆی پتەوو بەهێز دەبێت. پێش ئەوەی هەر شێوەیەک لە شێوەکانی ڕاهێنانەکە جێبەجێ بکەیت، هۆشمەندیی تاکە مەودایەکە کە وزەو زانیاری تێدایە؛ ئەویش مۆڵکی ئەقڵە چونکە بیرۆکەکان لەوێدان پێش ئەوەی ببنە دەلاقەیەک بۆ ڕاستینەی ژیان. ئەگەر بەراوردێک لە نێوان مادە یان وزە لە گەڵ مەودای چەندایەتیدا بکەین ئیتر مادەکە یان وزەکە گەردیلەیەک بێت

یان ئەستێرەکانی کاکێشان «گالاکسی» بن، ئەوا بە دڵنیایی مەودای چەندایەتی «الحقل الکمی، Quantum field» یەکە زۆر بەهێزە کە بەراورد ناکرێ، چونکە توانای دروستکردنی پێکهاتەیەکی ناکۆتای لە ڕووداوەکانی شوێن وکات دا هەیە،کە پێشتر بە دینەکراوە.

هۆشمەندیی تۆ زۆر بەهێزترە لە هەر بیرۆکەیەکی ڕاگوزەری بەتەنیا، کە بە مێشکتدا دێ، چونکە هەمیشە توانای دروستکردنەوەی هاندەرە زەینییە نوێیەکانی هەیە، ئەمانیش بە ڕۆڵی خۆیان هەڵدەستن بە دروستکردنی زانیاری نوێی بایۆلۆجی. پرۆسەی پارێزگاری کردن لەم توانا خوڵقێنەرە ئاماژەیەکە لەسەر پارێزبەندی دژی پیربوون؛ بەڵام پشتکردن لەم هەوڵە نوێگەرییانە، لە بەرژەوەندی دابونەریتو ڕێوڕەسمە ئایینی و باوەڕە چەقبەستووەکان و ڕەفتارە بێهوودەکان، ئەمانە ئاماژەن بۆ پیربوون. لە چینی کۆنەوە دەنگێک بەرگوێمان دەکەوێ ئەویش دەنگی «تاو تی چینگ»ە هەمان ڕاستی ئاشکرا دەکات: هەرشتێ نەرمو خاراو و هەڵقووڵاو بێت بە ئاراستەی گەشە کردن دەڕوات، بەڵام هەرشتێک قاڵبنراو و بەستوو بێت، ئەنجامەکەی مەرگو لە ناوچوونە.

خووگرتن بە تاقیکردنەوە کۆنەکانەوە، ئەقڵمان لە بۆتەی ئەو نموونانەدا دادەنێ کە خۆمان پێشبینیمان کردووە، دواتریش ڕەفتارە چـاوەڕوان کـراوەکـان دەورووژێـنـێ. ژیـانـی نـاوەکـی هەرکەسێک پرۆسەیەکی ئاڵۆزە لە ناو دەریایەک لەو هزرانەدا دێت و دەچێ؛ لە هەمان کاتدا ئەرێنین یان نەرێنین. بەڵام لێرەدا ڕاستییەک هەیە، ئەویش ئەوەیە ڕەنگە هۆشمەندی پێویستی بە مەشق کردن و ڕاهێنان هەبێ کە ئەویش بیرۆکەیەکی ئاسانە؛ دەکرێ لە سەر لانکەوە ئەنجام بدرێ. چونکە هۆشمەندیی سەرەتایی و هەرەمەکی، لە توانایدایە خوویەک دروست بکات، لەگەڵ چەکەرە کردنی ئەم خووە، هۆشمەندی وەکو مۆمێکی تەواوە دەوری ئەتەنێ، هەرچۆن چۆڕاوگەی مۆمە تەواوەکە ئەڵقەیەکی بازنەیی بەدەوری ئەو خووەدا دروست دەکات.

ئەندێشەی زۆرەملێ
The illusion of no choice

لە قۆناغی منالّیدا شتەکان زۆر بە خێرایی کاریگەرییان لەسەر دادەناین، هۆشمەندیمان وەکو مۆمی نەرم و تەڕ کە هێشتا چڵکی ژیانی بەرنەکەوتبێ وابوو. بە گەیشتنمان بە دەرگاکانی پیری، هۆشمەندیمان ملکەچی هەزاران دۆخی خۆگونجاندن بۆتەوە، لەو مۆمە دەچین کە چەندەها جار دووبارە بەکار هێنرابێتەوە، ئەقڵ ڕزۆک و وشک دەبێتەوە، گۆشەیەکی بچووکی تیا نادۆزیتەوە ملکەچی چەند چینێک لە پرۆسەی خۆگونجاندن لەگەڵ ئەزموونەکانی ژیان نە بووبێتەوە. ئەم ڕزین و وشکبوونەوەیەش لە هەر خانەیەک لە خانەکانی لەشی مرۆڤی بە سالاچوودا ڕەنگ دەداتەوە. ژمارەی ئەو خووانەی لە ناخی ئێمەدا کەڵەکە دەبن دەگەنە ژمارەیەکی سەرسووڕێنەر – دەروونناسە ئاکارییەکان دەڵێن ئەو زەخیرە زمانەوانییانەی لە سەرەتای منالّیمانەوە، لە دایکو باوکمانەوە وەرمان گرتووە و وەکو شریتێکی تۆمارکراوی بێدەنگ، تائێستاش لە سەرمانا قووڵدەدات، مەزەندە ئەکرێ زیاتر لە بیستو پێنج هەزار سەعات لە خۆگونجاندنی تەواوی تێدا بێت. ئەو پرۆسەیەی کە فێرکراوین چۆن پیر دەبین بە گوێرەی هەریەکەمانەوە پرۆسەیەکی زۆر ئاڵۆزو بێ کۆتاییە، پرۆسەیەکە پڕ لە هەڵوێست وەرگرتن، لە ڕێگەی خێزان و خزم و ناسیاوو کۆمەڵگەوە، هەر لە منالّییەوە بۆ ئێمە گواستراوەتەوە، کاتێ دایکت یەکەم لۆچی پیربوونی بە سیمای خۆیەوە بینی چی وت ؟ ئایا وەکو بەڵگەیەکی ترسناک بۆ سەرەتای سیسبوونەوەی گەنجێتی خۆی باوەڕی پێنەبوو ؟ ئایا وای لیکدایەوە هێشتا گەنج و جوانە ؟ هەستی باوکت چۆن بوو کاتێ هەواڵەی خانەنشین بوون کرا ؟ ئایا بە گوێرەی ئەو خانەنشین بوون کۆتایی ئەو خزمەتە بوو کە لە ژیانیدا پێشکەشی کردبوو، یان وا هەستی کرد لە بەردەم دەرگایەک وەستاوە لەوێوە بۆ ژیانێکی خۆشبەخت تر دەچێتە

ژوورەوە ؟ ئەی تۆ هەستت بەوە کرد داپیرەو باپیرەت نەرمو نیان بوون و بە پەندەکانی ژیانی خۆیان ڕێنوێنی تۆیان کردووە، یان ڕوو گرژ بوون و لە بەرامبەر غەوارەکان ترسیان لە ناختدا چاندووە ؟ ئایا پێیان وابووە بە سالاچوون لە نیشانەکانی پیرییە، یان تەنها گۆڕانێکی جەستەییە کە ناتوانین خۆمانی لێ بشارینەوە ؟.

کاریگەری کرداری خۆگونجاندن هەمیشە وەکو خۆیەتی: بژاردەکانی بەردەمت زۆر کەمن، بۆ نموونە، نان خواردن هەڵبژاردەیەکە هەموومان ڕۆژانە چەند ژەمێک دەیخۆین، بەڵام ئەو کەسەی دڵی خواردن نابا، ئەوا ئەم هەڵبژاردەیە بۆ ئەو، زۆر سنوور دار دەبێت، لە ناو سنووری هۆشمەندی ئەوانەی ئیشتیای خواردنیان نەماوە، باوەڕێک هەیە بۆتە مۆرێک لە نیشانەی لە دەستدانی ڕێزی خوود، هەستکردن بە تاوان، تووڕەیی لە ناخەوە لەگەڵ چەند وێنایەکی خەیاڵ ئامێز، بەرامبەر جەستەیەک کە پڕە لە عەیبەو نوقسانی. لەوانەیە ئەم خووە زۆر ئاڵۆز بێت؛ بەڵام ئەنجامی کۆتایی هەموو ئەوانەی خرانە پێش چاو زۆر ئاسانە. لێرەدا مرۆڤی پەیوەندیدار بە هیچ جۆرێ توانای ئەوەی نییە بە شێوەیەکی سرووشتی خواردن بخوات. هەر بە بینینی دیمەنی خواردنەکە ئەو خۆ گونجاندنە شاراوەیەی کە خۆی لە ستەمی هەستکردن بە شەرمەزاری دەبینێتەوە، بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی تێیدا دەورووژێ، ئەو دەمە یەکسەر بە شێوەیەکی تەواو ئیشتیای خواردنی دەبڕێ. ئەگەر ئەم پشێوییە زیاد بکات تا دەگاتە ئەوپەڕی، ئەوا ئەو کەسانە بە کردەوە تووشی ئیفلیج بوون دەبن، ئەم گونجاندنە کلاسیکییە ناچاریان دەکات دواجار لە برساندا بمرن، گەرچی خواردنێکی زۆر لە بەردەمیاندا کەڵەکە کراوە.

پێویستە لەسەر هەر پزیشکێک کە چاوی بە نەخۆشێک دەکەوێ کە سیستەمی خواردنی تێکچووە، گوێ بگرێت لە هەمان گازندەی پڕ ئازار: ناتوانم لەوە زیاتر بکەم کە کردوومە، ناچارم هەر بەم شێوەیە

هەڵسوکەوت بکەم". ئەمانە تەنها قسەی پڕوپووچن؛ چونکە لەوانەیە ئەم گرێیانەی خۆ گونجاندن بکرێنەوە، بەڵام تاکو ئەم گرێیانە قایم و پتەو بن، ئەوا ئەم خەیاڵە پووچە، ئەقڵیش بە تەواوی دەخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیەوەو میکانیزمی فسیۆلۆجی لە ڕەوتی ئاسایی خۆی لا دەدات و تووشی کاردانەوەی ناسرووشتی دەکات. هەمان ڕەوت بەسەر بابەتە پەیوەندیدارەکەی ئێمەدا دەچەسپێ، مەبەستم بابەتی پیربوونە. لە ناخی هەریەکە لە ئێمەدا هەمان باوەڕی شاراوە خۆی مەڵاسداوە:

"ناتوانم لە پیربوون ڕا بکەم"؛ ئەم باوەڕە بە جۆرێک کاریگەریی لەسەرمان هەیە، جەستەمان خۆی لە گەڵیدا دەگونجێنێ، لە هەر کاتێکدا بڕوای هەڵبژاردن لە شوێنێکدا لاواز بوو، ئەوا شێوەیەک لە شێوەکانی ئەندێشە ئەم ڕووبەرە داگیر دەکاو دەست بە چالاکی خۆی دەکات. شانکارا کە هەزاران ساڵە بە یەکێ لە مەزنترین داناکانی هیند دا دەنرێ ئەوەی ئاشکرا کرد: "خەڵک پیر دەبێ و دەمرێ، چونکە دەبینن خەڵکانی تر پیر دەبن و دەمرن". چەند سەدەیەکی بەسەردا تێپەڕیوە پێش ئەوەی لە مەغزای ئەم تێڕوانینە تێژو جیاوازە بگەین. پیربوون وەکوو بوون پرۆسەیەکی مادییە، ئەویش دیاردەیەکی گەردوونییە؛ لە ڕووی دیاردەوە مەسەلەیەکە لە چنگی قورتار نابێ. ماکینەی هەڵمی بە تێپەڕبوونی کات تووشی داڕزان نابێ کاتێ دەبینێ ماکینە هەڵمییەکانی تر تووشی داڕزین دەبن. تاکە خۆ گونجاندن کە کار دەکاتە سەر هەر ئامێرێک بە هەموو ساناییەک لەوەدایە، تووشی بەڵای داوەشین دەبێت، هەندێ بەش زووتر خراپ دەبێت لە بەشەکانی تر چونکە کاریگەرییە گەورەکە یان بەرکەوتنی بە هۆکارە دەرەکییەکان هەڵیدەلووشێ. هەندێ تەنی تر بەرهەڵستی بەرکەوتنەو کاریگەرییە دەرەکییەکان دەکەن؛ هەندێ شانەو ئەندامی لەش پێش بەشەکانی تر تووش دەبن. ئەم وێنە مادییە ئەگەر خۆڵ نەکەینە چاوی خۆمانەوە، تا ڕادەیەک لەو دەردو داڕزینە دەچێ، کە دیدە قووڵەکەی شانکارا باسی لێوەدەکات. سەبارەت بە

دیدی شانکارا، که پەیوەندی بەم بابەتەوە هەیە – مەبەستم ئەوەیە، ئەو جەستەیەی بەرەو پیربوون دەچێت کاردانەوەیەکە بۆ خۆگونجاندنە کۆمەلایەتییەکە.

کۆمەڵگاکان لە ڕووی خۆگونجاندنەوە بۆ بەشی زۆر جیاواز دابەش دەبن بەوەش لە ڕووی پیربوونیشەوە بە جۆری جیاواز دابەش دەبن. لەم چەند دەیەی دواییدا زانا ئەنترۆپۆلۆجییەکان سەرسووڕمانی خۆیان دەربڕی کاتێ بۆیان دەرکەوت ئەوانەی بە مرۆڤی سەرەتایی ناسراون دژی هەندێ لە نیشانەکانی پیری پارێزبەندییان هەبووە، پێچەوانەی وڵاتانی ڕۆژئاوا کە خۆیان تەسلیمی کردووە. ئێس بوید ئایتۆن نووسەری بەشداربوو لە کتێبی "ڕاچێتەی پزیشکی لە چاخی بەردین دا" باس لە تەندروستی مرۆڤ دەکات لە قۆناغە سەرەتاییەکانی تەمەنیدا، لە هەموو جیهاندا بە لای کەمەوە بۆ بیستو پێنج کۆمەڵگەی کلاسیکی دابەشیان دەکـات.. تاکەکانی ئەم کۆمەڵگەیانە مەگەر بە دەگمەن، ئەگینا تووشی نەخۆشی دڵ یان شێرپەنجە نەبوون، کە دوو نەخۆشی پەیوەندیدارن بە پیربوونەوە. ئەم کۆمەڵگایانە بوونەتە مەیدانی تاقیکردنەویەکی نموونەیی بۆ سەلماندنی ئەو گریمانەیەی کە دەڵێ پیربوونی "سرووشتی "جگە لە کۆمەڵێک نیشانە، کەلە خۆگونجاندنی ناسرووشتییەوە سەریهەڵداوە، هیچی تر نییە. ئایتۆن باسی کەلتوورە ڕەسەنەکان لە زۆر شوێن و وڵات دەکات وەکو فەنزویلا و دورگەی سلێمان و تیسمانیا و بیابانی ئەفەریقی، کە دانیشتوانەکانیان بە درێژایی ژیان فشاری خوێنیان نزمە، پێچەوانەی ئەو شەپۆلە باوەی ئەورووپاو وڵاتە یەککگرتووەکان لە هەر دە ساڵ جارێک چەند پلەیەک لە فشاری خوێنی هەر تاکێک لە خەڵکی ئەو وڵاتانە بەرز دەبێتەوە، هەروەها نیوەی دانیشتوانەکەی چارەسەری نەخۆشی دەمارگرژی و تووڕەبوون وەردەگرن کە دەبنە هۆی ئەم نەخۆشییە.

تووشبوون به کەڕبوونی لەسەرخۆ ئاماژەیەکی تری پیربوونە، لەو نەخۆشیانەیە، زۆر دەمێکە کۆمەڵگە نوێیەکان دەستوپەنجەیان لەگەڵ نەرم کردووە، گوایە نیشانەیەکی "سرووشتی"یە ناتوانی پێشی پێ بگریت. ڕەنگە دیاردەی کەڕبوون لەم وڵاتانەدا لە قۆناغێکی زووترەوە دەست پێبکات. لێکۆڵینەوەیەک لەسەر ئەو خوێنکارە تازانەی یەکێک لە زانکۆکانی هەرێمی تێنیسی ئەمریکا ئەنجامدراوە، دەرکەوتووە لە سەدا شەستی ئەو خوێندکارانە، پێشوەخت هەستی بیستنیان کەمی کردووە. نزیکەی بیست و پێنج ملیۆن ئەمەریکی لە پێگەیشتووان بە جۆرێک هەستی بیستنیان دابەزیوە ئامادەییان تێدایە یارمەتی دارایی وەربگرن بەوپێیەی خاوەن پێداویستی تایبەتن؛ بەڵام تاکەکانی هەندێ هۆزی سەرەتایی لە دانیشتوانی لێرەکان لە هەر یەک لە بۆتسوانا و سودان تووشی هیچێک لەم نیشانانە نابن، دوای ئەوەی کە دەچنە ناو ساڵیشەوە.

هەر بەو شێوەیە تێبینی دەکەین لە گەڵ چوونە ناو ساڵەوە بڕی کۆلیسترۆڵی خوێن لەوڵاتە پیشەسازییەکاندا بەرز دەبێتەوە، بەڵام لە ناو هۆزەکانی هیندۆراس لە تەنزانیا و هیندییە سوورە تاراهۆمارییەکان لە مەکسیک، زۆر بە دەگمەن پلەی کۆلیسترۆڵی خوێنیان دەگاتە ١٥٠ پلە ئەویش ٦٠ پلە لە خوار پلە سرووشتییەکەی ئەمەریکییەکانەوەیە؛ بۆیە لە نەخۆشییەکانی دڵ بە دوورن. ئەوەی جێی سەرنجە ئەم خوێندنەوەیە لە پلەی کۆلیسترۆڵ تا کۆتایی ژیانیان بەردەوامی هەیە؛ بەڵام لە کەلتووری ئێمەدا سیرەمی کۆلیسترۆڵ لەسەرەخۆ لە بەرزبوونەوەدایە، بەڵام لە گەڵ چوونە ناو ساڵەوە ڕێژەکە جێگیر دەبێت.

زۆرێک لە کۆمەڵگە پێشکەوتووەکان توانیان کۆنترۆڵی نەخۆشییەک یان زیاتر لە"نەخۆشییەکانی سەردەم"بکەن، هەرچەندە ئەمە هەڵەیە چونکە کۆمەڵگە زۆر شارستانییەکان چەند دیاردەیەک لە تەندروستیی باشیشیان تێدایە. شێرپەنجەی مەمک کە تووشی ژنێک لە نێو نۆ ژندا

دەبێت، لە چین و ژاپۆن زۆر بەکەمی ڕوودەدات؛ هەروەها شێرپەنجەی کۆلۆن کە هەڕەشەیەکی گەورەیە بۆ سەر پیاوانی ئەمەریکی، بەڵام لەوێ زۆر کەم ڕوودەدات. بە گوێرەی دانیشتوانی هۆزە ئەفەریقییە ڕەسەنەکانیش بە هەمان شێوە ئەم نەخۆشییانە کەم ڕوودەدەن.

کاتێک چەند کۆمەڵێک لە ژاپۆنی یان تایوانی یان ئەفەریقی لە کۆمەڵگای خۆیانەوە کۆچ دەکەن تا لەم وڵاتانە دا بژین، تێکەڵبوونی ئەو کۆمەڵانە لە گەڵ ئەم کەلتوورە جیاوازە، بۆ هەندێ لە تاکەکانی ئەو کۆچەرانە ئەنجامێکی کارەستباری دەبێ، ڕێژەکانی تووشبوون بە نۆرە دڵێ و شێرپەنجەی قۆلۆن و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن؛ ئەو نەخۆشیانەن کەپێشتر هیچ ڕێژەیەکیان تۆمار نەکردووە، بەشێوەیەکی بەرچاو لە نێویاندا بەرز دەبێتەوە؛ ئەگەر سەرنج بدەین، نەوەی دووەمی ئەو کۆچبەرانە، هەموو ئەو خەسڵەتانە لە دەستدەدەن کە ڕۆڵەکانی نەوەی یەکەمی لە نیشتمانی یەکەمدا پێ دەناسرایەوە. بەڵام ئایا ئەم گۆڕانکارییە بۆ سرووشتی سیستەمی خۆراک و شێوازی ژیانی نوێ دەگەڕێتەوە ؟ زانا پسپۆرەکان لە لێکۆڵینەوەیەکدا سەبارەت بە بڵاوبوونەوەی نەخۆشی نموونەیەک دێننەوە، ئەو ژاپۆنییانەی لە هاوای دەژین، هاواییش بۆ خۆی ناوچەی بەریەککەوتنی کەلتووری ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوایە لەوەی تایبەتە بە سیستەمی خۆراک و شێوازی ژیان، لەبەرئەوەی ئەمەریکییە هاتووەکان بۆ هاوای وەکو ناو وڵاتی خۆیان چەوری زۆر دەخۆن، ئەمەش کاریگەریی بەسەر ژاپۆنییە کۆچەرەکانیشەوە هەیە کە هاتوون بۆ هاوای، ئەوانیش لە ئەمەریکییەکانەوە فێردەبن چەوری بخۆن بەوەش تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دەبنەوە بە ڕێژەیەکی مامناوەند لە نێوان هەردوو لایەنی دژ کە هەر یەک لە ژاپۆن و ئەمەریکییە ڕەسەنەکان دایە.

ڕاستیی ئەم لێکدانەوەیە بۆ ماوەیەکی درێژ پشتی پێ نەبەسترا چونکە کاتێ هەندێ داتاو زانیاری ورد لە لایەن دەروونناس ڕۆبەرت

ئۆرنستاین و بەهاوبەشی لەگەڵ دیڤید سۆبل لە کتێبی "چارەسەرکردنی مێشک The healing Brain"دا ئاشکرا کرا، ئاماژە بەوە کراوە ئەگەر بە وردی لەو شەپۆلە بەرفراوانەی کۆچبەرە ژاپۆنییەکان بۆ کالیفۆرنیا بڕوانین، دەبینین لەوێش کۆمەڵێکی بچووک لەو ژاپۆنییانە زۆر بەکەمی تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دەبن، یان ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێنیاندا زیاد دەکات. ئەم سامپڵە بۆ ئەو نێرینانە بووە کە پەیوەندییە پتەوەکانی کەلتووری ژاپۆنییان پاراستووە، لەگەڵ ئەوەی بۆ ئەمەریکا کۆچیان کردووە. هۆکاری هەمەچەشنە هەبوو تاکو ئەمانە بە هۆشمەندیی ژاپۆنیی ڕەسەن بمێننەوە، لەوانە وەکو (پێگەیشتن لە ژینگەیەکی ژاپۆنیدا، خوێندن لە قوتابخانەی ژاپۆنی لەگەڵ منداڵانی ژاپۆنی، ئاخاوتن بە زمانی دایک، پاراستنی نەریت و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان) هەموو ئەمانە بەشداربوون لە پارێزگاری کردن لە تەندروستی دڵیان بە چاوپۆشین لە بوونی ڕێژەی فشاری خوێنی بەرز یان نزم.

ئەوەی ئەو پیاوانەی بە تەندروستییەکی باش هێشتەوە ئەو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە بوو کە شاراوە بوو بەڵام وێڕای ئەوەش بە هێزبوو ئەو کەسانە هەمیشە ئەوەیان دووپات دەکردەوە کە ترادسیۆنی هۆشمەندیی و پێکەوە بوونیان ئەوەیە کە ژاپۆنین. ئەویش شێوەیەکە لە شێوەکانی ئەو ئەقڵە پێکەوەییە بەرفراوانەی کە دەبێ کاریگەری فسیۆلۆجی هەبێت. بە هەمان شێوە هەندێ لێکۆڵینەوە گەیشتنە ئەو دەرەنجامەی کە کرێکارانی پیشەسازی ئۆتۆمۆبێل، ئەوانەی لەسەر کار لابران بە هۆی ئەو بارە نالەبارەی کە کۆمپانیاکە لە میشیگان بە سەری هات، ئەو پیاوانەی کە یارمەتی و پشتگیری کران لەماڵبات و خزم و دۆستانەوە، کەمتر تووشی نەخۆشی جەستەیی و ئەقڵی بوون. لە سەدا نەوەدویەکی ئەو ژنانەی دووگیان بوون و هیچ یارمەتییەکی خێزان و دۆستانیان وەرنەگربوو، بەشێکی زۆر کەم لە یارمەتی کۆمەڵایەتی نەبێت، ئەوا سکەکەیان تووشی تەنگژەی مەترسیدار بووەوە لەو

ماوەیەی دووچاری فشار و پشێوی دەروونی بوونەوە. یارمەتی کۆمەڵایەتی دیاردەیەکی سرووشتی ئاڵۆزە: هەموو ئەو کارلێکە زمانەوانی و نەریت و پێکهاتە خێزانی و ترادیسیۆنە کۆمەڵایەتییە دەگرێتەوە کە خەڵک بە یەکترییەوە ئەبەستێتەوە. ئەنجامی کۆتایی بۆ هەموو ئەوەی پێشکەش کراوە ئەوەیە، هۆشمەندی بەرنامەڕێژ دەکرێتەوە، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیش لە ئاستی ئاوەزو ژێریدا شوێنێکی بۆ تەرخان ئەکرێ. تۆ هەست ئەکەی یەکێ هەیە لە تۆ ئەچێ، هەست ئەکەی ئەویش بەهەمان شێوە لە تۆ ئەڕوانێ، ئەوەی لەگەڵی بەشی دەکەی "خوودێکە قەبارەی گەورەترە"، یان ڕوحێکی کۆکراوەی تێک ئالاوە لەگەڵ ڕوحەکانی تردا، هەستیاری و ئاڵۆزییەکەی لە ڕوحی تاکێک کەمتر نییە. سەدان کتێب کە باسی پیربوون ئەکەن لەسەر بنەمای ئەو گریمانەیە دانراون کە چوونە ناو تەمەنەوە، لە هەموو بوونەوەرەکاندا ڕوودەدات. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئێمە وای دەبینین کە دیاردەیەکە خۆگونجاندن یان ڕاهێنانی کۆمەڵایەتی جەستەمانی فێر کردووە کە چۆن بە ئاراستەی پیری بڕۆین و تێیبکەوین. ئەم ڕوونکردنەوەیە زۆر گرنگە. ئەگەر پیری کارێکە هەڵت ئەوەشێنێ، ئەوا تۆ لەم دۆخەدا بە مانایەک لە ماناکان قوربانیت؛ بەڵام ئەگەر پیربوون شتێکە فێری بوویتە، ئەوا بزانە تۆ لە شوێنێکی ئەتوانی لەوێوە ئەو فێربوونەی بەرەو پیریت ئەبا لە بیر خۆتی ببەیتەوە، باوەڕی نوێ بە ئاراستەی وەگێر خستنی هەڵێکی تازە بنیاد بنێی.

پەندێکی بە ناوبانگ هەیە ئامۆزا نۆرماندییەکانمان وتوویانە:"باوەڕ ئەوەیە بایۆلۆجیا دەخوڵقێنێ". لە مێژوودا وتەیەک لەمە وردتر و ڕاستگۆیانە تر سەبارەت بە پیربوون نەوتراوە. باوەڕە بۆماوەییەکانمان کە پێیوایە جەستە ئەبێ بە تێپەڕبوونی کات بکەوێ و لەناو بچێ لە گەڵ باوەڕە نەگۆڕەکەی خۆشمان کە ئێمە بەندی چارەنووسی خۆمانین، ئازار بچێژین و پیربین و دواتر بمرین. هەموو ئەمانە دەبنە هۆی

دروستبوونی دیاردەیەکی بایۆلۆجی کە پێیدەڵێین «پیربوون». ژیان خۆی هۆشمەندییە لە دۆخی کار و جووڵە دایە. هەرچەندە کاسێتە تۆمارکراوە کۆنەکان لە میمۆری یان یادەوەری کە بۆمان ماوەتەوە خۆی دەدا لە هەزاران کاتژمێر، هەر هۆشمەندی خۆی بە هانامانەوە دێت، هەڵدەستێ بە فێرکردن و پلاندانان بۆمان، تا بەرەنگاری بەشێک لەو یادەوەرییە خراپانە ببینەوە، ئێمە لە ژیان بەردەوامین چونکە هۆشمەندی بۆ خۆی ڕێگای تر ئەدۆزێتەوە تا لە ڕەوتی خۆی بەردەوام بێت. لایەنە ئەرێنییەکەی هۆشمەندی – واتە توانای لەسەر چارەسەر کردن کە دەبێتە هۆی چاکبوونەوە – هەمیشە بوونی هەیە.

با فێر بین چۆن نەکەوینە داوی پیربوونەوە: پەیوەندی نێوان باوەڕ و بایۆلۆجیا

هەرچەندە هۆشمەندی بە هەزاران شێواز بەرنامەڕێژ کراوە، بەڵام زۆرترین ڕێگا کە پێی ڕازی بین ئەوەیە کە پێیدەڵێن «باوەڕ». باوەڕ ئەوەیە بە توندی دەستی پێوە دەگری چونکە پێتوایە ئەوە ڕاستە. پێچەوانەی «بیرۆکە» یە کە وێنەیەکی کاریگەری لە وشە یان وێنەیەکی لە مێشکتدا دروستکردووە. باوەڕ بەگشتی بێدەنگە. ئەو کەسەی گازندەی لە شوێنە داخراوە ترسناکەکان هەیە، پێویست بە بیرکردنەوە ناکات بڵێ "ئەم ژوورە زۆر بچووکە "یان "ئەم کۆبوونەوەیە پڕ حەشاماتە "کاتێ ئەو کەسە فڕێ دەدەنە ناو ژوورێکی تەسکی قەرەباڵغەوە،بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی جەستەی کاردانەوەی خێرای دەبێت. لە شوێنێک لە ناو هۆشمەندی ئەودا باوەڕێکی شاراوە خۆی حەشارداوە، هەموو نیشانەکانی ترسی جەستەیی دروست دەکات، بێئەوەی پێویست بە بیرکردنەوە بکات. دەردانی مادەی ئەدرینالین کە دەبێتە هۆی دڵە کوتێی توند، ئارەقکردنەوەی ناو لەپی، هەناسەی

خێرا و هەستکردن بە گێژبوون؛ هەموو ئەمانە، لە ئاستێکی زۆر قووڵتر لە ئاستی بیرکردنەوەی ئەقڵی، ڕوودەدەن.

ئەو کەسانەی لە هەوڵی ئەوەدان «بیرکردنەوە» یارمەتییان بدات بۆ ڕزگار بوون لە ترسەکانیان، بەڵام بێسوودە، چونکە ئەم ترسە بەسەر ئەو بیرکردنەوانەدا زاڵ دەبێت، جەستە هەوڵی ئەوە دەدات ئەو ترسە لە گەڵ خۆیدا ببات و ڕزگاری بکات، هەرچەندە ئەقڵ بە هەموو هێزی خۆیەوە بەربەرەکانی دەکات. ئەو بیرکردنەوانەی لە شوێنە داخراوەکان، دەچنە دونیا نەگۆڕەکەی ترسەوە –"هۆکارێک نییە پێویست بە ترس بکات"؛"ژووورە بچووکەکان نابنە هۆی ترس"؛ "هەموو ئەوانەی لە ژوورەکەدان تەواو سرووشتی دیارن؛ بۆچی من نەتوانم بەسەر ئەم ترسەدا زاڵ بم ؟"– هەموو ئەم بیرکردنەوانە بەرپەرچی لۆجیکین؛ بەڵام جەستە بە گوێرەی ئەو فرمانانە ڕەفتار دەکات کە لە سەرووی بیرکردنەوەکانەوەیە.

بە هەمان شێوە باوەڕەکانیشمان سەبارەت بە پیربوون هەمان دەسەڵاتیان بەسەرمانەوە هەیە. با نموونەیەکتان لەسەر ئەوە بۆ بێنمەوە: لەم بیست ساڵەی دواییدا، پسپۆرەکانی زانستی پیربوون چەند تاقیکردنەوەیەکیان ئەنجامدا، تا بیسەلمێنن بەردەوام بوون لە چالاکی نواندن یان وەرزش کردن بۆ ماوەیەکی درێژ لە ژیانی مرۆڤ تا تەمەنی هەفتا کان هێزی ماسوولکەکان و هێزی شانەکانی ئێسکە پەیکەر بە پتەوی ڕادەگرێت، لە نێوەندی خانەنشینەکاندا هەواڵێک بڵاوبووەوە وتوویەتی پێویستە ئەو کەسانە بەردەوام بن لە وەرزش کردن بە ڕێکردن و ڕاکردن و مەلەکردن و هەستان بە کاروباری ماڵەوە لە ژێر درووشمی "ئەو ئەندامەی کار نەکات دەپووکێتەوە"؛ ئەنجامی ئەوە ملیۆنەها کەس هیوادار بوون تا پارێزگاری لە هێزی لەشیان بکەن لەگەڵ ئەوەی چوونەتە ساڵەوە. لەگەڵ چەسپینی ئەم باوەڕە نوێیە لە مێشکی خەڵکدا، ئەوەی لە ڕابردوودا بوو بووە مەحاڵ ڕوویدا. پسپۆرەکانی

بواری زانستی پیربوون Gerontologist لە زانکۆی تافتس Tufts هەستان بەسەردانی یەکێک لە خەلوەتگاکانی پیری، گروپێکیان لە زۆر پیرو لاوازەکان جیاکردەوە لە ژوورێکدا دایاننان بۆ مەبەستی مەشق پێکردن و زیادکردنی کێشیان. مرۆڤ لەوە ئەترسا هەر مەشقێک بەمانە بکرێت تووشی بەلایەک ببن و ئەگەری هەیە ببێتە هۆی مردنیان؛ بەلام لە ڕاستیدا لەم تاقیکردنەوەیە سەرکەوتن. ئەوەی لە ماوەی هەشت هەفتەدا ڕوویدا ئەوەبوو، ماسوولکە چرچ و پووکاوەکانیان توندو تۆل بوونەوە لە کاتێکدا ئەو ماسوولکانە ڕێژەی سێسەد لە سەدی قەبارەی خۆیان لە دەست دابوو، ڕێژەی هاوسەنگی و ڕێکخستنی ئەندامەکانی لەش بەرەو چاکبوونەوە چوو، بە شێوەیەکی گشتی باری لەش ژیانی زیندەگی بۆ گەڕایەوە. هەندێ لەو نەخۆشانە نەیان ئەتوانی بە بێ یارمەتی لەسەر کورسییەکانیان بجوولێن، ئێستا توانای ئەوەیان هەبوو لە نیوەی شەودا بە تەنیا بچن بۆ سەراو بێ هیچ یارمەتییەک؛ بەم کارە شکۆیان بۆ گەڕایەوە، ئەمە دەستکەوتێکە گاڵتەی پێناکرێ. بە موجیزە کردنی ئەم دەستکەوتە لەوەدایە کەمترین تەمەن لە نێو ئەندامانی گرووپەکەدا هەشتاو حەوت ساڵ بوو؛ گەورەترین تەمەنیشیان نەوەدو شەش ساڵی تێپەڕاندبوو.

هەمیشەش ئەم ئەنجامانە بەدەست نایەن؛ بەوەی شتێکی نوێ نەخراوەتە سەر وزەی سرووشتی کە لەشی مرۆڤ چێژی لێوەردەگرێ. هەموو ئەوەی کە ڕوویدا بەهەر جۆرێک بێت ئەو باوەڕە بوو، کە گۆڕا؛ کاتێ ئەوە ڕوویدا پیریش گۆڕانکاری بەسەردا هات. ئەگەر لە تەمەنی نەوەدو شەش ساڵیدا بیت و ترست لەوە هەبێ لە شوێنی خۆت بجوولێی، جەستەت وشکو لاواز بووە، ئێستا بچیتە هۆڵی مەشق کردن بۆ مەبەستی کۆنترۆلکردنی کێش، واتە باوەڕت بەوە هێناوە ئەو مەشق کردنە سوودمەندە بۆ لەشت، پێویستە ئیتر خۆت لە چرپەکانی ترس ڕزگار بکەی؛ هەروەها پێویستە باوەڕت بە خۆت هەبێ. کاتێ

ئەڵێم پیربوون بەرهەمی جۆرێک لە باوەڕە، ئاماژە نییە بۆ ئەوەی هەر کەسێک بێت ئەتوانێ پیربوون بخاتە لاوە. پێچەوانەکەی تەواوە – هەرچەندە "باوەڕ" زیاتر بەهێز بێت، زیاتر لە لەشدا ڕەگ دادەکوتێ، زیاتریش دژی دەسەڵاتی هۆشمەندی بەرگری دەکات. بە پشتبەستن بە سیستەمی باوەڕ کە من و تۆ پابەندی دەبین، ئەوا سرووشت هەستاوە بە بەند کردنمان لە بۆتەی جەستەیەکدا هەرچییەک بکەین هەر پیردەبێ. ترادیسیۆنی پیرێتی بۆ قۆناغە یەکەمەکانی مێژوو درێژ بۆتەوە، تەنانەت بۆ پێش مێژووش. ڕووەک و گیانەوەرەکان پیردەبن بەوە پابەندی سیستەمێکی گەردوونی دەبن کە سرووشت بەڕێوەی دەبات. زەحمەتە وا بیر بکەیتەوە کە پیری ئەنجامی ڕەفتارێکە لە ڕێگەی فێربوونەوەبە دەستت هێناوە، چونکە ناتوانی نکوڵی لە ڕۆڵی بایۆلۆجیا بکەیت. لە گەڵ ئەوەشدا کرۆکی باوەڕ لەوەدایە کە پیربوون دیاردەیەکی نەگۆڕە – واتە شتێکە بەسەرماندا دێت – ئەمە تەنها باوەڕێکەو بەس. بەڵام ئەم باوەڕە لەگەڵ هەموو شێوەکانی ڕاستیدا دژو ناکۆکە، بەڵام پیرێتی لە ئاستی ئەو ڕاستییە کوێرمان دەکات. چەند وتەی وامان هەیە کە تۆ باوەڕت پێی هەیە، بە کردار ڕاستی نەگۆڕن ؟

آ – پیربوون مەسەلەیەکی سرووشتییە – هەموو بوونەوەرە زیندووەکان پیردەبن و دەمرن.

ب – پیربوون دیاردەیەکە ناتوانین لێی دەرباز بین – ناتوانین پێش لە ڕوودانی بگرین.

ج – پیربوون دیاردەیەکی سرووشتییە – لە هەموو بوونەوەرەکاندا کاری خۆی دەکات، بە هەمان کاریگەری.

د – پیربوون دیاردەیەکی جینییە – ڕەنگە ئەوەندە بژیم کە دایک و باوک و باپیرانم ژیاون.

ە – پیربوون تاقیکردنەوەیەکی تاڵە – ئەبێتە هۆی ئازاری جەستەیی و ئەقڵی.

و – پیربوون دیاردەیەکی گەردوونییە – یاسای ئەنترۆپیا دەبێتە هۆی ماندووبوون و داڕووخانی هەموو سیستەمەکان.

ز – پیربوون دیاردەیەکی ناچارییە – هەموومان پیر دەبین و دەمرین.

ئەگەر ئەم ڕاستی و گوزارشتانە بە تاک یان بەسەریەکەوە وەربگرین، ئەوا لە ژێر کاریگەریی چەند بیروباوەڕێکدا دەبین کە لەگەڵ ڕاستیدا ناکۆکە. هەر یەکە لەم گوزارشتانە لایەنێکی سادەی لە ڕاستیی بابەتی تێدایە؛ بەڵام هەموویان بەسەریەکەوە ئەتوانین بە درۆ بخەینەوە.

آ – پیربوون دیاردەیەکی سرووشتییە بەڵام هەندێ بوونەوەری زیندوو هەرگیز پیر نابن، وەکو ئەمیبای تاک خانە، قەوزە و گیانەوەرە تاک خانەکان، هەندێ ئەندامیش لە تۆدا هەرگیز پیر نابن – منی ناخت، هەڵچوون و سۆزداری، سرووشتی کەسایەتیت، بەرەنجامی ژیری، خەسڵەتە زەینییەکانی تر، لەگەڵ بەشێکی بەرفرەوانی ترشی ناوکی (DNA). لە باری جەستەییشەوە ئەگەر بڵێین ئاوو کانزاکانی لەشت ملکەچی پیربوونن شتێکی بێ مانا دەبێت"ئاوی کۆن"و"کانزای کۆن"مانای چییە ؟ ئەم پێکهاتانە بە تەنیا لە سەدا حەفتا ی لەشی تۆ پێکدێنن.

ب – لە دەستی پیری دەرباز نابین؛ بەڵام هەنگ کە هەنگوین بەرهەم دێنێ لە هەندێ لە کاتەکانی ساڵدا ئەتوانێ جووڵەیەکی جۆری لە هۆرمۆناتەکانی بکات تەمەنی خۆی ئاوەژوو بکاتەوە، نموونەی ئەم جووڵەیە لە لەشی مرۆڤدا بە هەمان شێوەی دراماتیکی ئەنجام نادرێ، بەڵام ئەو مەودا و ئازادی جووڵەیەی کە هۆرمۆنەکانی لەشی تۆ هەیانە، بەسە بۆ ئەوەی بتوانێ لە ڕۆژێک پێشتر یان مانگێک یان ساڵێک لەوەبەر، گەنجتر خۆی بنوێنێ.

ج – پیربوون دیاردەیەکی سرووشتییە؛ بەڵام هیچ لادانێکی سرووشتی بۆ پیربوون نییە بتوانێ بەسەر هەموو کەسێکدا بچەسپێ،

هەندێ کەس بەهیچ جۆرێ تووشی نیشانەکانی پیری نابن، هەندێ کەسیش زۆر پێش پیربوون پیری سەریان تێئەکات.

پێکهاتە جینییەکان لە پیربووندا کاریگەریی بەسەر هەموو کەسێکەوە دەبێت، بەڵام نەک وەکو ئەوەی بکرێتە نەرێتێک. ئەشێ باوکو دایکێک تەمەنیان گەیشتبێتە هەشتاکان واتە سێ ساڵ زیاتر ژیابن لە تێکرای تەمەنی کورەکەیان؛ هەروەها کەمتر لە سەدا پێنجی دانیشتوان خاوەنی جیناتی پۆزەتیف یان نێگەتیڤن کە بەشێوەیەکی بەرچاو دەبێتە هۆی کورتیی یان درێژیی تەمەن بە ڕێژەی چەند ساڵێک بە بەراورد لەگەڵ ئەوانیدی، تۆ دەتوانیت لە ڕێگەی پێڕەوی سیستەمی ژیانێکی تەندروستەوە، نیشانەکانی پیربوون بەلای کەمەوە (٣٠) سی ساڵ دوا بخەیت.

ه – زۆرجار پیربوون ئەزموونێکی تاڵە لە باری جەستەیی و ئەقڵیشەوە؛ بەڵام ئەمە لە ئەنجامی پیربوونەوە نییە بەڵکو بەهۆی ئەو نەخۆشیانەوە دەبێ کە بەساڵاچووان تووشی دەبن زۆربەی ئەو نەخۆشییانەش دەتوانی خۆتی لێ بپارێزی.

و – پیربوون دیاردەیەکی گەردوونییە چونکە هەموو سیستەمەکان بە تێپەڕبوونی کات لە ناو دەچن؛ بەڵام لەشی ئێمە بە شێوەیەکی زۆر باش بەرەنگاری ئەم لە ناوچوونە دەبێتەوە. بێ هیچ کاریگەرییەکی نەرێنیی دەرەکی و ناوەکی، لەشی ئێمە ئەتوانێ بۆ ماوەی سەدو پازدە بۆ سەدو سی ساڵ بە ئاسانی بەردەوام بێت پێش ئەوەی پیربوون لە کاری بخات.

ز – لە کۆتاییدا، پیربوون دیاردەیەکی ناچارییە، چونکە هەموومان بە مردن مەحکومین؛ بەڵام لە زۆربەی دۆخەکاندا بە ڕێژەی سەدا نەوەدو نۆ ٩٩٪ هۆکاری مردن بۆ پیربوون ناگەڕێتەوە بەڵکو بۆ نەخۆشییەکانی شێرپەنجەو نۆرە دڵێ و جەڵدەی مێشک و کەمخوێنی و نەخۆشییەکانی تر دەگەڕێتەوە.

له شوێنی لێکۆڵینەوەدا ئەوەی چاودێری مرۆڤ دەکات زەحمەتە لەوە بگات کە جەستە هەر لە خۆیەوە بە ئاراستەی پیربوون بچێت. ئەگەر دوو ئۆتۆمبێل لە ژێر باراندا بە جێ بهێڵرێ ئەوا وەکو یەک ژەنگ لێیان ئەدات؛ کرداری ئۆکساندن هەروەکو یەک تووشیان دەبێت، بە پێی یەکێ لە یاسا ناسراوەکانی کیمیا، ئاسن و پۆڵا دەگۆڕێت بە ئۆکسیدی ئاسن. بەڵام کرداری پیربوون ملکەچی ئەم یاسا کیمیاییە سادەیە نابێت. پیربوون لای هەندێ کەس پرۆسەیەکی نەگۆڕو سیستماتیک و لەسەرەخۆیە کیسەڵ ئاسا بە ئاراستەی ئامانجەکەی دەڕوات. بەڵام لای هەندێ کەس پیربوون نزیکبونەوەیە لە هەڵدێرێکی نەبینراو – لە کاتێکدا لە بارێکی تەندروست و ئارامی دای لە یەک دوو ساڵی کۆتایی تەمەندا لە پڕێکدا هەموو شتێک ئەشێوێ. هەروەها هەندێ کەس باوەڕی وایە بەشێکی زۆری ئەندامەکانی لەش لە بارێکی زۆر تەندروستدا دەمێننەوە جگە لە دڵ کە پەیوەندییەکی لاوازی هەیە بە لەشەوە، دڵ لە هەموو بەشێکی تر زووتر لە ناو دەچێ.

گەردوون ڕاستییەکی سەلماندووە کە یاسایەک نییە بۆ پیربوون بەڵکو پرسێکی خودییە، ئەم سەرچاوەیە سەرچاوەیەکە بۆ شکست و تێکشکانی جیهانی پزیشکی لە چارەسەرکردنی کەیسەکان و نیشانە سەرەکییەکانی پەیوەندیدار بە ساڵاچوونەوە کەزەحمەتییەکی زۆر دەکێشێ. بۆ نموونە لە توانادایە دوو ئافرەتی گەنج دوو بڕی وەک یەک لە کالسیۆم لە خواردنەکانیاندا بەکار بێنن، ئاستی هۆرمۆنی ئاسایی لە هەردووکیشیاندا وەک یەک بێت، لە گەڵ ئەوەشدا یەکێکیان تووشی نەخۆشی ئێسکە نەرمە ببێت، بەڵام ئەویتریان تووشی هیچ نیشانەیەک نەبێت. یان دوو برای جمکانە هەمان جیناتی هاوشێوەیان هەبێت، لە باری پزیشکیشەوە بە هەمان شێوە بژین؛ بەڵام تەنها یەکێکیان تووشی نەخۆشییەکانی ئەلزیهایمەر یان هەوکردنی جوومگە یان شێرپەنجە دەبێت لێرەدا دوو کەیس لەنێو کەیسەکانی بە ساڵاچووندا پێشبینی

ڕوودانیان ناکرێ، مەبەستم بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ و فشاری خوێنە.ئەو جەستەیەی بە ئاراستەی پیربوون دەچێت ڕەتی دەکاتەوە بە پێی یاساو ڕێسا میکانیکییەکان بڕوات. دوای چەند دەیەیەک لە لێکۆڵینەوەی چڕ زانست هیچ تیۆرێکی یەکلاکەرەوەی سەبارەت بە پیربوونی مرۆڤ چاو پێنەکەوتووە. تەنانەت هەوڵەکانمان لە شرۆڤەی گواستنەوەی گیانەوەران بۆ قۆناغی پیری، زیاتر لە سێسەد تیۆریی جیاوازمان چاو پێکەوتووە، زۆربەیان دژ بە یەک بوون. لەم دوو دەیەی دواییدا تێڕوانینمان بۆ پیری گۆڕانکاری زۆری بەسەردا هاتووە.

لە هەفتاکانی سەدەی بیستەمدا پزیشکەکان تێبینییان کرد جەستەی نەخۆشەکانیان لە شەست و هەفتاکانی تەمەنیاندا، بە هەمان شێوەی ناوەڕاستی تەمەنیان، خاوەنی تەندروستییەکی باش و لەشێکی چالاک بووە. ئەو کەسانە خواردنەکانیان بە شێوەیەکی هاوسەنگ و ژیرانە ئەخوارد و پارێزگارییان لە بونیادی لەشیان دەکرد. هەروەها پزیشکەکان تێبینییان کرد زۆربەی ئەوانە لەو کەسانە بوون کە جگەرە کێش نەبوون، یان زۆربەیان بە پێی ئەو ئاگادارینامەیەی کەکۆمەڵەی نەشتەرگەرکارانی گشتی لە سەرەتای شەستەکانی سەدەی بیستدا، بڵاویکردەوە، وازیان لە جگەرە هێنا، هیچ یەکێ لەمانە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ نەبوون جگە لە هەندێ نیشانەی پیری وەکو بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و کۆلیسترۆڵ و کۆبوونەوەی چەوری لە هەندێ شوێنی لەشدا، هەندێکی تریان تووشی چاوکزی یان گوێ گرانی دەبن، جگە لەوە هیچ نیشانەیەکی تر نییە ئاماژە بێت بۆ نیشانەکانی پیربوون. ئەو پزیشکانە ڕێککەوتوون لەسەرئەوەی ئەم جۆرە کەیسانە بە"پیری نوێ"ناودێر بکرێ."پیری کۆن"بەوە ناسرابوو هەموو ڕووەکانی جەستەیی و ئەقڵی و کۆمەڵایەتی لە ناو دەچوو. بە درێژایی هەموو سەدەکانی ڕابردوو خەڵک باوەڕی وابوو بەرەو پیری دەچن – بەوە دەگەیشتنە بەر دەرگاکەی – ماندووبوون و بڕستیان

لێدەبڕا و بێسوود دەبوون، لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە نەخۆش و هەژارو بێکەڵک دەبوون. بەرەنگاری ڕاستییە تاڵەکان دەبوونەوە و تووشی خەمۆکی و ڕەشبینی دەبوون؛ سەبارەت بەم ڕاستییە تەنها یەک کەس لە نۆ کەسدا دەگەیشتنە تەمەنی شەست و پێنج ساڵی لە پێش سەدەی بیستدا.

جەستەی مرۆڤ بە درێژایی سەدەکانی ڕابردوو تووشی کاریگەریی نەرێنیی دڕندەیی ژینگە دەبـووەوە: سیستەمی خـۆراک ناتـەواو و کاروبـارەکـانی سـەر جەستە مـاندووکـەر بـوون بە درێـژایـی ژیـان نەخۆشییەکان توانای کۆنترۆڵ کردنیان نەبوو؛ هەموو ئەمانە دۆخێکی خووڵقاند بوو، کاریگەریی هێزی پیربوونی زیاتر کردبوو. ئەگەر لاپەڕەی ئەو ڕاپۆرتانە هەڵدەیتەوە لە کۆتایی سەدەی نۆزدەدا کە باسی ئەو ئاوارانە دەکات کە دوورگەی ئێلیسیان بڕی، وێنە فۆتۆگرافییەکانیان تووشی شۆکت دەکەن. ڕوخساری ژنەکان کە چلیان تێنەپەڕاندبوو هێندە چرچولۆچ و ماندوو بوون وەکو ئەوەی لە تەمەنی هەفتا ساڵیدا بن، هەرزەکارەکان لەو پیاوانە دەچوون کە لە ناوەڕاستی تەمەنیاندا بن و ژیان هاڕیبێنی. لە ژێر نەشتەری نەشتەرگەرەکاندا دڵ و سی و گورچیلەو سپڵ بە جۆرێک دەبینرا وەکو ئەوەی دوو تەمەنی مرۆڤی ئەم سەردەمەی ئێمەیان تێپەڕاندبێ. پیربوون کاردانەوەی جەستەیە بۆ ئەو دۆخەی لە ناوەوەو دەرەوە بە سەریدا دەسەپێنرێ، لمی تەمەن بەو شێوەیە لە ژێر پێماندا ئەپلیشێتەوە کە پێی دەژین بە پشتیوانی ئەوەی ئێمە کێین.

پیری نوێ دوای تێپەڕبوونی زیاتر لە نیو سەدە دیمەنێکی تری بەخۆوە بینی، بەرەو هەلو مەرجێکی باشترو پێشکەوتنێکی بەرچاوی پزیشکی هەنگاوی نا. بۆ نموونە سـووڕی ژیانی ئاسایی مرۆڤی ئەمەریکی لە ساڵی ١٩٠٠ بە ڕێژەی ٤٩ ساڵ بوو، لە ساڵی ١٩٩٠ ئەم ڕێژەیە بوو بە ٧٥ ساڵ. ئەگەر ئەم زێدەڕەوییە لە تەمەن بخەینە

سەر تێکڕایی ئەو ماوەیە، ئەوا دەبینین ماوەی کەمتر لە سەدەیەک، یەکسانە بە سووڕی ژیانی گشتیی ئەو تاکانەی زیاتر لە چوار هەزار ساڵ، هەر لە دەسپێکی سەدەکانی پێش مێژووەوە تا کۆتایی بانگی شۆڕشی پیشەسازی ژیاون، واتە لەو چوار هەزار ساڵەدا تێکڕایی تەمەنی تاکی مرۆڤ کەمتر لە ٤٥ ساڵ بوو. تەنها دە لە سەدی کۆی دانیشتوان سووڕی ژیانیان خۆی ئەدا لە ٦٥ ساڵ بەڵام ئەمڕۆ ڕێژەی هەشتا لە سەدی کۆی دانیشتوان تەمەنیان دەگاتە هەشتا ساڵ زیاتر یان کەمێک کەمتر.

نهێنیی پیربوون

لەگەڵ ئەو بەڵگەیەی دەیسەلمێنێ پیریتی دیاردەیەکی نەرمرەوو لەسەرەخۆیە، تا ئێستا ئێمە خۆمان دەبینین لە ژێر باری ئەو باوەڕەدا کار دەکەین کە پێیوایە پیری تەنها پرۆسەیەکی بایۆلۆجییە. کاتێ لە جەستەی خۆت ورد ئەبیتەوە، بیرت بۆ ئەوە ئەچێ هەر لە تەمەنی نەوجوانییەوە چەندێک گۆڕانکاری لە باری فسیۆلۆجییەوە بەسەر جەستەتدا هاتووە. لەو کاتەدا بۆت دەردەکەوێ پیریتی دیاردەیەکی سرووشتی ڕووتەو قسە هەڵناگرێ. بەڵام لە ڕاستیدا بە هیچ جۆرێک ئەمە وا نییە.

ماوەی بیست ساڵ، پزیشکی دەوری «مقیم» بووم لە نەخۆشخانەی خانەنشینان لە دەرەوەی شاری بۆستن، نەخۆشخانەیەکی گەورەو بێزارکەر بوو. لە ڕۆژانی ئاساییدا سەرپەرشتی چارەسەرکردنی دەیان نەخۆشم دەکرد چارەسەرکردنێکی سرووشتی؛ زۆربەی نەخۆشەکان لەو سەربازە بە تەمەنانە بوون کە بەشداری هەردوو شەڕی جیهانی یەکەم و دووەمیان کردبوو. ئەو ساڵە قورسانە بەشێوەیەکی ڕوون باری قورس کردبووم کە لەسەر جێگاکەم ڕادەکشام بنووم، دەنگیان و هەستیاری جەستەیان لەبەرچاوم لا نەئەچوو، کاتێ لێدانی دڵیانم

دەگرت دەستەکانیان دەلەرزین، بە بیستوک فەحسی سییەکانیانم دەکرد خیزەی سنگیان دەهات. ئەو دڵەی ڕۆژێک لە ڕۆژان گەنج بوو بە قایمی لێیدەدا وا ئێستا بە ڕیتمێکی لاواز و ئاستەم لێدەدا.

من ئەمزانی ڕوخانێکی شاراوە لە هەرجۆرێک بێت لە پشتی ماسکی ئەو پێستە وشک و چرچولۆچەوەیە، موولوولەکانی خوێنیان وشکەوە بووبوون، فشاری خوێنیان بەلای بەرز بوونەوەدا دەچوو. ئەگەر بمتوانیبایە دەست بدەم لە هەرسێ خوێنبەرەکەی دڵ بۆم دەردەکەوت یەکێ یان دوانیان بە چەند چینێکی تەنک لە چەوری داپۆشراوە، بۆی هەبوو شاخوێنبەری سەرەکی بە جۆرێک ڕەق بووبێ هاوشێوەی بۆرییەکی پڕ قورقوشمی ڕەق بێت؛ چونکە کەڵەکەبوونی کالیسیۆم ئەبێتە هۆی ئەم ڕەقبوونە. دەمارە وردەکانی سەریشیان شانەی هێندە نەرم بوون بە جۆرێک بەبچوکترین بەرکەوتە یا بچووکیش بێت دەپچڕان و تووشی جەڵدەی مێشک دەبوون. بڕبڕەکانی پشت و ئێسکەکانی سمت وا چووبوونە سەریەک و ناسک بووبوون بە هەر کەوتنێک بۆ نموونە لەسەر پەیژەیەکەوە وردووخاش دەبوون. لە هەموو شوێنێکی لەشیاندا گرێ هەبوو، خۆشبەختانە لە ژێر کۆنترۆڵدا بوون بە هەر سووڕانێکی کەم هەست بەو گرێیانە دەکرا، ئەمەش ڕێگر بوو لەوەی بۆ شێر پەنجە بڵاوە پێبکات.

ئەوەی ڕابرد، وەسفێکی وردو ڕەشبینانەیە بۆ کرداری پیربوون؛ بەڵام لە ڕاستیدا بە هیچ جۆرێک من کەسی بە ساڵاچووم نەبینی. ئەوەی من بینیم کەسانی نەخۆش بوون. بە درێژایی و پانتایی ئەمەریکا پزیشکەکان دەکەونە هەمان هەڵەوە. ئەو کاتەی لە پانتایی نەخۆشییە جیاوازەکان، لەناو بەتەمەنەکاندا خەریکی چارەسەرکردن بووین، ئەگەر نەخۆشی نەبایە، نەمان ئەزانی پیری بوونی هەیە. هەرچەندە ئەو توێژەرانەی لە نەخۆشخانەی تایبەت بە خانەنشینان گرنگییان بە کرداری پیربوون دەدا وەکو ئەو نەخۆشخانەیەی من کارم تێدا

دەکرد، کەمبوون. ئەوانەش هەبوون،"پیربوونی سرووشتی"یان تێکەڵ بە"پیربوونی ناسرووشتی"دەکرد چونکە کەسی سرووشتی پێویستی بە نەخۆشخانە نەبوو. کەس خەون بەوەوە نابینێ منداڵەکەی لە ڕێگەی کەیسی منداڵە نەخۆشەکانەوە لە یەکێ لەقاوشەکانی نەخۆشخانەی منداڵانەوە پێناسە بکات؛ بەڵام پیرییان لەسەر ئەو بنەمایە پێناسە دەکرد.

ئەگەر بە دیدێکی گشتی لە کۆی دانیشتوانمان ڕوانی بۆمان ڕوون دەبێتەوە تەنها لە ٥٪ دانیشتوان لەوانەی تەمەنیان لە شەست و پێنج ساڵ تێپەڕی کردووە لە نەخۆشخانە یان شێتخانە یان لە ژێر چاودێریی تایبەت بە پیران خەوێنراون. ئەوەی مایەی سەرسوڕمانە ئەم ژمارەیە بەبەراورد لە گەڵ تەمەنە جیاوازەکانی خوارەوە وەکو منداڵان و گەنجان کە لە نەخۆشخانە ئەمێننەوە، ژمارەیەکی زۆر نییە. هەندێجار هۆکاری تر هەیە جگە لە نەخۆشی، هەندێ لەو بە تەمەنانە لەو نەخۆشخانانە بمێننەوە، ئەویش ئەوەیە ئەو شوێنانە وەکو شوێنی کۆکردنەوەی لێقەوماو و بێوەژن و کەسانی ئالوودەی مەی و هەژارو شێتەکان بە ئەژماردێ. هیچ پزیشکێک ناتوانێ تەنها یەک ڕۆژ لە نەخۆشخانەیەکی ئاساییدا بمێنێتەوە بێئەوەی ئۆتۆمبێلی پۆلیسی پڕ کەسانی بێچارەو کلۆڵ نەبینێ کە لە شەقامەکان ڕایان دەماڵن و دەیانکەن بە ژمارەی بێ ڕووخسارو و بێناسنامە، توێژەرەوەکانیش لەسەر حیسابی نەخۆشی و پیری کەڵکیان لێوەردەگرن.

"لە پیریێتی بترسن"ماوەی زیاتر لە دوو هەزار ساڵ پێشتر ئەفلاتوون لەم ڕاستییە ئاگاداری کردووینەتەوە،"چونکە پیری بە تەنیا نایە".. کاتێ ئەچینە ناو ساڵەوە، ئەوەی لە پیری زیاتر بێزارمان ئەکات پیری خۆی نییە بەڵکو ئەو نەخۆشییانەیە کە لە گەڵیدا دێن. لە ژیانی کێوی دا گیانەوەران زۆر بەکەمی بە هۆی پیرییەوە دەمرن. بەڵکو بە هۆکارەکانی تری وەکو نەخۆشی و برسێتی و هۆکارە سرووشتییەکانەوەیە. گیانەوەرە دڕندەکان، دەبنە هۆی کوشتنی زۆربەی گیانەوەرانی تر،

پیشئەوەی سووڕی ژیانی خۆیان تەواو بکەن بە ماوەیەکی زۆر. ئەم بەهارە لە پەنجەرەکەتەوە چاوبڕە لە پۆلێک باڵندە، بەهاری داهاتوو نیوەی ئەم پۆلە باڵندەیە بە هۆکاری جۆراو جۆر دەمرن.

ئەمە پەیوەندی بەو قسەیەوە نییە کە دەڵێ ئەگەر ئەم باڵندانە لە شوێنێکی ئارام لە ناو قەفەسدا بژیانایە دەساڵی تر دەژیان. ئەمەش هۆکاری کرداریی خۆی هەیە. زۆر جۆری باڵندە سووڕی ژیانیان درێژە (داڵ بە دیل کراوی تا پەنجا ساڵ دەژی؛ تووتی بۆی هەیە زیاتر لە هەفتا ساڵ بژێت) میتۆدی پرۆسەی میتابۆلیزە"زیندەچالاکیی خانە"ی خێرا و لێدانی تووندی دڵی ئەم گیانەوەرانە ئەگەر بەوردی لێی بکۆڵینەوە شتێکی سەیر دەردەکەوێ. نا لۆجیکانەیە ئەگەر شتەکان بخەینە سەر پیربوون، لای زانایانی بایۆلۆجی گەیشتن بە قۆناغی پیریی مەتەڵێکی سەرسووڕهێنەرە، چونکە سرووشت شێوازی زۆری هەیە بۆ دانانی سنوورێک بۆ ژیانی هەر گیانەوەرێک؛ هەندێ گیانەوەر هەر دەبێ بمرن تا گیانەوەرانی تر بژین، ئەگینا تیۆری"مانەوە بۆ زۆردارانە"بەهایەکی نامێنێ. لە جیهانی ئاسک و ورچدا بۆ نموونە لە وەرزی زاوزێدا نێرەکان لە پێناوی کۆنترۆڵ کردنی ڕووپێوێکی دیاریکراودا شەڕدەکەن. کاتێ نێرە بە هێزەکە حەق بە خۆی دەدا لەگەڵ مێینەکان زاوزێ بکات، لە هەمان کاتدا ڕووپێوێکی زیاتر – واتە خاکێکی پڕ لە خۆراک – ئەباتەوە – لە کاتێکدا دۆڕاوەکان خاکێکی بێ بڕشت و بێ خۆراک پەسەند دەکەن، ئەگاتە سنووری برسێتی و ئەنجا مردنی بە خێرایی. ئەگەر گیانەوەری کێوی بەختەوەر بێ تا سووڕی ژیانی بە تەواوی بەسەربەرێ، ئەوا لەشی تەنها پیر نابێ، بەڵکو بۆی هەیە تووشی زۆر نەخۆشی ببێ. نەخۆشییەکانی وەکو شێرپەنجەو نەخۆشییەکانی دڵ و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و هەوکردنی جومگەو نۆرەدڵێ لە نێو ئافەریدە بەساڵاچووەکاندا بڵاودەبێتەوە. شێری بەساڵاچوو تووشی داخرانی خوێنبەری دڵ (Coronary artery) دەبێت؛ بەڵام داڵی پیر تووشی

بارانی بەخووری چاوەکانی دەبێت. پیری تێکەلاویی زۆر لە هۆکارەکانی تر دەبێتەوە ناکرێ لە یەکتری جیایاین بکەینەوە. مرۆڤیش تووشی هەمان ناڕوونی دەبن. هەرچەندە ئێمە خۆمان بەوە هەڵدەکێشین کە تووشی ئەو نەخۆشییانە نابین کە گیانەوەران تووشی دەبن، بەلام مرۆڤی نوێ بەکەمی بە هۆی پیرییەوە دەمرێ.

سالی ١٩٣٨ گۆڤاری لانسێت (The lancet) ی پزیشکیی بەریتانی، راپۆرتێکی بلاوکردەوە کە پسپۆرێکی نەخۆشیزانی (pathology) بلاویکردەوە، جەخت لەوەدەکاتەوە کە هیچ پشکنینێکی بۆ ئەو تەرمانە نەکردووە کە هۆکاری مردنەکەیان تەنها پیری بووبێت. نزیکترین کەس کە بۆ ئەم پشکنینە پالێورابوو پیرەمێردێک بوو تەمەنی نەوەدو چوارسال بوو، هیچ نیشانەیەکی ڕوونی نەخۆشیی لێ بەدینەدەکرا، بەلام دیمەنەکان هەڵخەڵەتێنەرن: لە ئەنجامی توێکاریی تەرمەکەدا دەرکەوت تووشی نەخۆشی سی (pneumonia) بووە کە پێش مردنی دەستنیشان نەکراوە، ئەم نەخۆشییە زۆرترین هۆکاری باوە لە نێو بەسالاچوواندا کە ئەبێتە هۆی مردنیان.

هەرچەندە لۆجیکی گشتی ئەو بیرۆکەیە پەسەند دەکات کە پێیوایە ئێمە پیر دەبین چونکە لەشمان دەست بە داڕووخانی لەسەرخۆ دەکات، بەلام تیۆری پیربوون سەبارەت بە مەسەلەی داڕوخان و هەڵوەشانی جەستە، کاتێ خرایە ژێر کرداری چاودێری وردەوە ڕاستی ئەم بۆچونەی نەسەلماندووە،، یان لەشی بەسالاچوو وەکو غەسالە یان تراکتۆر چاو لێدەکەن، بە ئاسانی پەکی دەکەوێ لەبەرئەوەی زۆر بەکارهاتووە.'دۆخی کاتژمێرەکەی جارانت چۆنە ؟'ئەمە ئەو پرسیارەیە پزیشکەکە لە نەخۆشێکی خۆی کردی هەروەکو ئەوەی دلی وەکو ئەو کاتژمێرە هێواش هێواش لێدانی خاو دەبێتەوە چونکە سپرینگ و شانەکانی ناوی گوڕی جارانیان نامێنێ و یەکتر دەخۆن. بەلام ئەم لۆجیکە تەواو پێچەوانەی ڕاستی بابەتەکەیە، ڕاستە ئامێرەکان

بە هۆی زۆر کارکردنیانەوە لەکاردەکەون، بەلاّم جەستەی مرۆڤ هەرچەندە زیاتر بەکار بهێنرێ، ئاستی تواناو کارکردنی زیاتر بەرز دەبێتەوە. ماسوولکەی بازوو یان ڕان بەهۆی زۆر بەکارهێنانەوە لە ناوناچن بەڵکو زیاتر بەهێز ئەبێت. ئێسکی قاچەکان، بە گوێرەی ئەو قورساییەی دەخرێتە سەریان توندو ڕەقتر دەبن، نەبوونی نەخۆشی ئێسکە نەرمە لە کۆمەڵگا سەرەتاییەکاندا بەوە لێک ئەدرێتەوە کە چالاکی جەستەیی بە درێژایی ژیانی تاکەکان شتێکی زۆر باوبووە. ئەگەر نەخۆشییە جەستەییەکان بە هۆی زۆر بەکارهێنانەوە فاکتەری ڕاستەقینەی پیربوون بێت،کەواتە تۆ دەبێ بە درێژایی ژیانت لەناو نوێنەکەت بمێنیتەوەو بحەسێیتەوە. بەلاّم ڕاستی مەسەلە ئەوەیە زۆر ڕاکشان لە ناوجێگادا بۆ مەبەستی حەسانەوەی لەش لە لایەنی فسیۆلۆجییەوە بە هۆکاری کارەساتێکی جەستەیی دادەنرێ – نەخۆش کە لە نەخۆشخانەدا بۆ چەند هەفتەیەک دەخەوێنرێ، ناچار دەکرێ بە تەواوی لەشی ئیسراحەت بکات، دواجار لە هێزی ماسوولکەو پەیکەرە ئێسکیدا تووشی داڕووخانێکی جەستەیی مەترسیدار دەبێتەوە، وەکو ئەوەی دە ساڵی تەواو، لێکەوتبێ.

هەموو تیۆرە مادییەکان سەبارەت بە پیری تووشی عەیبەو کەموکورتی بوونەتەوە. بۆ نموونە با لە نەخۆشی هەوکردنی جومگەکانی لەش وردبینەوە کە یەکێکە لە زۆرترین نیشانە باوەکانی پیری. لەکۆلێجی پزیشکی وا فێرکراین کە نەخۆشی هەوکردنی کۆی جومگەکان کێشەیەکی تەفروتوونا کەرە. واتە زۆر بە ئاسانی هۆکاری ئەم نەخۆشییە دەگەڕێتەوە بۆ دەردو بەلاّی پیری، ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر ئەو جوومگانە بەکار هێنران ئەوا کرکڕاگەی نێوان جومگەکان کە قورسایی ئەکەوێتە سەری بەرە بەرە دەست ئەکات بە داخووران، هۆکارەکە وا لێک ئەدرێتەوە کاتێ جومگەکانی سمت و ئەژنۆ کە بڕێکی زیاد لە کێشی لەش هەڵئەگرێ بە ڕێژەیەکی زۆر تووشی هەوکردنی

جومگەکان دەبێت ئەو پارێزە پەردەیەی لە نێوان ئێسکەکان دانراوە بۆ ئەوەی ئێسکەکان بەر یەکتری نەکەون بەهەمان شێوە تووشی هەوکردن و داخوورانی لەسەرخۆ دەبن، ئەمەش ئەبێتە هۆی هەستکردن بە ئازارو ئاوسان و هەوکردن لە جومگەکاندا. هەندێ جار شلەی لینجە پەردەکەش تووشی وشکبوون دەبێت ئیتر کۆتایی ئێسکەکان لەیەک دەخشێن و تووشی داخووران دەبن، بەوشێوەیە جومگەکان کلۆردەبن، نووکی زبرو ڕەق لە نێو جومگەدا دروست دەبێت.

مرۆڤ هەر لە چاخی بەردینەوە تا ڕۆژی ئەمڕۆمان تووشی ئەم نەخۆشییە بووە. ئێستا وێنەکە ئاشکرایە بۆچی مرۆڤی پێش مێژوو کە بە ڕێدا دەڕۆیشت شانەکانی بەلادا شۆڕ بووبوونەتەوە لە کاتێکدا پیاوانی ئەشکەوت بەوە ناسرابوون خاوەن ئاستێکی بەرزی تەندروستی لەش بوون. دیارە زانایانی شوێنەوار فێڵیان لێکراوە چونکە چەند پەیکەرە ئێسکێکی ساغ کە لە چاڵەکاندا دۆزیویانەتەوە بە هۆی تووشبوونیان بە هەوکردنی جومگەکانی بڕبڕەی پشت شێوا بوون. تیۆری دەردو بەلاو لەناوچوون کە بە هۆکاری نەخۆشی هەوکردنی جومگەکان دائەنرێ لە گۆشەی لۆجیکی گشتییەوە پەسەندە؛ بەلام لە لێکدانەوەی چەند دیاردەیەکدا بە هەڵەدا دەچێت. هەندێ کەس بە هیچ جۆرێک تووشی هەوکردنی جومگە نایەن هەرچەندە فشاری زۆر گەورە ئەخەنە سەر جومگەکانیان. هەندێکیشیان تووشی هەوکردنی جومگە دەبن دوای ئەوەی ڕێژەیەکی گەورەی ژیانیان لە پشتی مێزەکانەوە بە دانیشتنەوە لە ئۆفیسەکاندا بەسەر دەبەن؛ بەتایبەتی ئەو شوێنانەی کە ئامانجێکی ئاسانی ئەم نەخۆشییە وەکو پەنجەکان کە هەرگیز بەکار ناهێنرێ بۆ هەڵگرتنی شتی قورس.تیۆرە پزیشکییە زۆر تازەکان سەبارەت بە هەوکردنی جومگە هۆکاری ڕوودانی ئەم نەخۆشییە دەگێڕنەوە بۆ هۆرمۆنات و کرۆمۆسۆمەکان و دارمانی سیستەمی بەرگری و ڕیجیم و هۆکارەکانی تر؛ دەرەنجام ئەتوانین بڵێین هیچ هۆیەکی ڕوون و یەکلاکەرەوە بۆ ئەم نەخۆشییە نییە.

بەڵام چەند هۆکارێک هەیە پەیوەندییان بە هەڵچوون و سترێزەکانەوە هەیە لە نێوان هۆکارە گرنگەکاندا کە بەشێوەیەکی سەرەکی لە شێوەکانی هەوکردنی جومگە دادەنرێت: مەبەستم هەوکردنی ڕۆماتیزمیی جومگەکانە. دیارە ئەم جۆرە لە کێشەی نەخۆشی لە نێوان ئەو ژنانەدا باوە کە ئارەزووی شاردنەوەی سۆزو هەڵچوونەکانیان دەکەن لەگەڵ ئەوانەی خەمۆکی و نەرێنییەکانی خۆیان وەکو شێوازێک بۆ بەرەنگاربوونەوەی پشێوی لە ڕێگەی سەرکووتکردنەوە دەرئەخەن لە جیاتی ئەوەی گوزارشت لە توورەیی یان بەرەنگار بوونەوەی مەسەلە هەڵچوونیە ترسناکەکان بکەن. لەوانەیە ئەم نەخۆشییە گەشە بکا بۆ خراپتر لە ژێر کاریگەری پشێوییەکان و هۆکارە نادیارەکان، لەوانەشە نەمێنێ وەکو کاردانەوەیەک بەرامبەر تەوژمێکی قووڵی گۆڕانکاری.

سێ تەمەنەکەی مرۆڤ

ئەوهێزە ئاڵۆزانەی لە ناو جەستەی بەساڵاچوودا کاردەکەن زیاتر ڕوون دەبنەوە کاتێ پرسیارێکی زۆر ئاسان دەکەی: تەمەنت چەندە ؟ پێش ئەوەی وەڵام بدەیتەوە، لە بیرت بێ سێ ڕێگەی ڕوون و جیاکار بۆ پێوانەی تەمەنی مرۆڤ هەیە:

- تەمەنی زەمەنی – واتە ڕاستیی تەمەنت بە پێی ڕۆژ ژمێری ساڵانە.

- تەمەنی بایۆلۆجی – واتە ڕاستیی تەمەنت بەپێی ئاماژە زیندووە ترسناکەکان و کرداری ناو خانەکان.

- تەمەنی دەروونی – واتە ڕاستیی تەمەنت بە پێی هەستکردنی تۆ.

تەنها تەمەنی یەکەم نەگۆڕە: لەگەڵ ئەوەشدا تەمەنی زەمەنی، لە نێو هەرسێ تەمەنەکەدا کەمتر ڕاستگۆیە. هەیە تەمەنی دەگاتە پەنجا ساڵ بەڵام توانای تەندروستیی وەکو گەنجێکە کە تەمەنی بیست و پێنج

ساڵ بێت؛ بەڵام ڕەنگە یەکێکی تر تەمەنی بیستوپێنج ساڵ بێت بەڵام جەستەی لەهی یەکێک دەچێ تەمەنی لە شەست یان هەفتا ساڵدا بێت. بۆ ئەوەی تەمەنی ڕاستەقینەی خۆت بزانیت،پێوەری دووەم – واتە تەمەنی بایۆلۆجی – پێوەری ڕاستەقینەیە؛ چونکە ئاماژەیەکمان سەبارەت بە کاریگەریی زەمەن لەسەر ئەندامەکانی لەش و شانەکانی ئەداتێ بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لە هەمان تەمەنی زەمەنیی تۆن.

بە شێوەیەکی ڕێک و چوون یەک زەمەن کاریگەریی لەسەر جەستە نییە؛ بە تایبەتی هەموو خانەیەک یان شانەیەک یان ئەندامێک لە جەستەت بە پێی کاتێک تایبەت بە خۆی پیر دەبێت. ئەمەش وادەکات تەمەنی بایۆلۆجی ئاڵۆزتر بێت لە تەمەنی زەمەنی.لەوانەیە ماسوولکەی قاچەکانی پێشبڕکێ کارێکی ماراسۆن لە نیوەی تەمەنیدا بێت سییەکانیشی بەهەمان هێزو تەندروستی کار بکەن واتە لە نیوەی تەمەنیدا بێت، بەڵام هەردوو گورچیلەو هەردوو ئەژنۆی زووتر پیر دەبن بە هۆی ئەو تێکچوونە بەهێزەی بەریدەکەوێ، هەروەها هەردوو هەستی بینین و بیستنیشی کز دەبن چوونکە زۆر هەستیارن.

لە تەمەنی بیست ساڵیدا کاتێ توانای ماسولکەییت و وزەی سێکسی و وەزیفە سەرەکییەکانی تر لە لوتکەدان، لە دیدی زانایانی فیزیۆلۆجییەوە زۆربەی کەسەکان هاوشێوەن. دڵ و مێشک و گورچیلە و سییە گەنجەکان بە ڕەنگی ئاڵو واڵا دەرئەکەون و پڕدەبن لە تەندروستی و ژیان و پتەوی. بەڵام کاتێ تەمەنی مرۆڤ ئەگاتە هەفتا ساڵی ئەوا دوو جەستە لە هەمان تەمەندا هیچ لێکچوونێک لە نێوانیاندا نییە. لەو تەمەنەدا جەستەت لە هیچ جەستەیەکی تر ناچێ لەم جیهانەدا؛ تەمەن ملکەچی گۆڕانکارییەکان دەبێت و ڕەنگدانەوەی ژیانە خوودییە تایبەتییەکەتە.

تەمەنی بایۆلۆجیش پێوەرێکە، پرۆسەی تەمەن لە دیدێکی بایۆلۆجی ڕووتەوە بە هێواشی ئەجووڵێنێ،لە کاتێکدا کارتێکەرە تەفروتوونا

کەرەکەی چوون یەک نییە. زۆربەی ئەندامە گرنگەکانی لەش ئەتوانێ وەزیفەکانی خۆی بە شێوەیەکی باش جێبەجێ بکات و لە ترۆپکی چالاکی خۆیدا بێت و ڕێژەی ٣٪ لە وزەکەی تێنەپەڕێنێ، ئەگەر لەشی ئێمە لە سەدا یەکی وزەو چالاکیی خۆی هەموو ساڵێک لەدەست بدات، ئەوا ئەم کارە پێویستی بە هەفتا یان سەد ساڵی تەمەن هەیە بۆ ئەوەی پیری دەست بکات بە هەڕەشە لەهەر ئەندامێک لە ئەندامەکان بۆ لەناوبردنی. بەڵام کاریگەرە کۆمەڵایەتییەکان یان دەروونییەکان بێ پسانەوە بە بەردەوامی بە شێوازێکی بەردەوام کاردەکەن، شێوازی ژیانمان ملکەچی دۆخێکی هەمەچەشن دەکات. هەروەها جیاوازییەکان لەو چۆنییەتییەی کە تێیدا پیر دەبین لە قۆناغێکی پێشتری ژیانماندا دەرئەکەوێ.

ئەگەر دوو کەس لەو نەخۆشانەی تووشی جەڵدەی دڵ دەبن لە ناوەڕاستی پەنجاکانی تەمەنیاندا، بۆی هەیە ئەنجامی زۆر جیاوازیان تیا دەربکەوێ، یەکەمیان بە تەواوی و بە خێرایی لە نەخۆشییەکە چاک دەبێتەوە، بە شێوەیەکی باش چارەسەرەکان سوودی پێدەگەیەنێ، بە خێرایی توانای جووڵەو قسەکردنی بۆ دەگەڕێتەوە، بەڵام ئەوی تریان سوود لە چارەسەرەکان نابینێ هەستی خەمۆکی بە سەریدا زاڵ دەبێ واز لە هەموو شێوە چالاکییەک دەهێنێ؛ بەکورتی، ڕەنگە ئەوە بەرەو پیری و مردنی ببات هۆکاری یەکلاکەرەوە لێرەدا ئەو تەمەنە دەروونییە زیاتر نادیار و خوودییە لە نێوان هەرسێ پێوەرەکاندا هەروەها ئەو تەمەنە نوسراوەیە کە پرۆسەی پیری لنگەو قووچ دەکاتەوە.

تەمەنی بایۆلۆجی بەوە ناسراوە زیاتر توانای گۆڕینی هەیە — وەرزشکردن یان ڕاهێنانە جەستەییە ڕێکوپێکەکان بۆ نموونە، ڕەنگە دە جۆری نەخۆشیی کاریگەر بەلای کەمەوە لە تەمەنی بایۆلۆجیدا، ئاوەژوو بکاتەوە، لەوانە نەخۆشییەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن،

کۆبوونەوەی چەوری لەش، تێکچوونی هاوسەنگی شەکری خوێن و پووکانەوەی ماسوولکە. پسپۆڕەکانی پیرزانی بۆیان دەرکەوت ئەو بەساڵاچووانەی کۆکن لەسەر بنیادنانی ژیانێکی باشتر هەلیان بۆ دەڕەخسێ چێژ لە ژیانێکی درێژتر وەربگرن کە دەگاتە دە ساڵی تر. بەم جۆرە تیری زەمەن ڕەنگە بۆ پێشەوە دەرپەڕێ بە هێواشی یان بە خێرایی یان ڕەنگە هەر لەشوێنی خۆیدا لە ڕێڕەوی خۆیدا بووەستێ، هەندێجار لادەدات، لە لایەنی بایۆلۆجییەوە جەستەت گەنجتر یان پیر تر دەرئەکەوێ بە پێی ئەو ڕێگەیەی کە تۆ هەڵسوکەوتی پێدەکەی.

لەگەڵ ئەوەشدا تەمەنی سێیەمت؛ واتە تەمەنی سایکۆلۆژیت، نەرمترە لە پێشترەکەی. تەمەنی دەروونی، هەمان پایەی تەمەنی بایۆلۆجی هەیە ئەویش تەواو خوودییە – بە هیچ جۆرێک نابێ دوو کەس بە شێوەیەکی ڕەها هەمان تەمەنی دەروونییان هەبێت، چونکە دوو کەس بە تەواوی بە هەمان ئەزموونددا ناڕۆن. گوێ لە دەنگی ئانا لیندگرین بگرە کە تەمەنی دەگاتە سەدو یەک ساڵ، باسی ڕووداوێکی زۆر گرنگ دەکات لە منداڵیدا کاریگەرییەکی یەکلاکەرەوەی لە شێوازی ژیانیدا هەبووە، کاتێ بە ئاراستەی پیربوون هەنگاوی داویشت لە تەمەنی هەشتا یان نەوەد ساڵیدا:"لە بیرمە کە منداڵ بووم لە نەرویج ئەو کەسانەی دەگەیشتنە تەمەنی پەنجاو پێنج یان شەستو پێنج ساڵی ئیتر دەکەوتنە ئیسراحەتی تەواوەوە. بە هیچ جۆرێک من هەستم نەکردووە کە گەیشتوومەتە ئەو تەمەنە. ئەمەیە پیربوون. ئێستاش هەست ناکەم گەیشتوومەتە ئەو تەمەنە". ئەو تەمەنەی تۆ هەست ئەکەی پێی گەیشتووی سنووری بۆ نییە لەوانەیە لە چرکەیەکدا ئاراستەکەی پێچەوانە بێتەوە. ئەو پیرە ژنەی یەکەم ئەوینی خۆی وەبیر دێتەوە لەوانەیە لە پڕێکدا وا بکەوێتەوە، سەر لە نوێ بگەڕێتەوە تەمەنی هەژدە ساڵی، هەروەها لەوانەشە پیاوێک لە نیوەی تەمەنیدا هەڵ بوەرێ کە دەبیستێتەوە ژنە خۆشەویستەکەی گیانی لە دەستداوە، لە چەند هەفتەیەکدا دەبێتە پیرێکی تەنیایی پۆش.

لە جیاتی ئەوەی لە وەڵامی ئەو پرسیارەدا کە دەڵێ"تەمەنت چەندە ؟"ژمارەیەکی نەگۆڕ بخەیتە پێش چاو، ئێمە پێویستمان بە پێوەرێکی خزیوە مەودای ئەو خێراییە دیاری بکات کە سێ تەمەنەکەی ئێمەی پێ ئەجووڵێ لە میانەی ڕەوتی ئەم تەمەنانە لەگەڵ یەکتریدا. بۆ نموونە دوو کەس وەرگرە هەر یەکەیان تەمەنی پەنجا ساڵ بێت:

ژمارە (آ) کە تازە ژنەکەی تەلاقی سەندووە تووشی خەمۆکییەکی بە هێز بووە، سەرەڕای ئەو مێژووە درێژەی لەگەڵ نەخۆشییەکانی دڵ و زۆر قەڵەویدا هەیەتی؛ بەڵام ژمارە (ب) ژن دارەو لەگەڵ ژنەکەی بەختەوەرە و ساخڵەم و پڕ تەندروستە باوەڕی بە ئایندە پتەوە، لە وەزیفەکەشی زۆر ڕازییە.

بە هۆی هۆکاری جۆراوجۆرەوە لە دەوروبەری کارەکە تەمەنی ڕاستەقینەی هەریەکە لە (آ) و (ب) ئەتوانرێ باشترین گوزارشتی لێبکرێ ئەویش بە بەکارهێنانی نەخشەیەکی سێ ڕەهەند:

تەمەنی زەمەنی			آ/ ب				
تەمەنی بایۆلۆجیی		ب		←	آ	←	
تەمەنی سایکۆلۆژی		ب		→	آ	→	
ژمارەی ساڵەکان	٣٠	٣٥	٤٠	٤٥	٥٠	٥٥	٦٠

ئاراستەکان ئاماژەن بۆ پێشکەوتنی تەمەن؛ بەڵام درێژییەکانیان مەودای ئەو خێراییە ئەگەیەنن کە پرۆسەکەی تێدا ڕوودەدات. هەرچەندە (آ) و (ب) لە باری زەمەنییەوە دەگەنە تەمەنی پەنجا ساڵی بەڵام (آ) کەوتۆتە ژێر چەندەها کاریگەری نەرێنییەوە بە جۆرێک جەستەی لە باری بایۆلۆجییەوە بە دە ساڵ بە خێرایی پیربووە، بەڵام تەمەنی دەروونیی نزیکە لە تەمەنی زەمەنییەوە، بەڕێژەیی لەم ڕەوتەشەوە بەخێرایی پیر دەبێت، بەڵام ڕێژەکە بەگوێرەی (ب) جیاوازی هەیە،

له ڕاستیدا له هەردوو پێوەرەکەدا بایۆلۆجی و دەروونی بچووکترە ئەمەش بەڵگەی ئەوەیە تەندروستی جەستەو زەینیی باشه له لایەنی بایۆلۆجییەوە بە هێواشی پیردەبێ بۆیە لە باری دەروونییشەوە گەنجە.

بە هەرحاڵ، (آ) حاڵی شڕە، حاڵی زۆر خراپترە لە دۆخی (ب) بە هۆی مەودای خراپی باری دەروونی و تەندروستی دڵی، ڕەنگە ئەمە وا بکات تەمەنی بگاتە شەست ساڵ؛ بەڵام ئەم ژمارەیەش ڕاست نییە. چونکە ڕاستییەکی شاراوە هەیە، هەموو ئەو هۆکارانەی بەرەو پیربوون دەتبا لە تەمەنی زەمەنیدا دوو ڕوویان هەیە. دوای دە ساڵ ڕەنگە بگاتە هەمان ئەو ئاستە لە خۆشبەختی و گەشبینی و تەندروستی هەروەکو (ب)؛ لەم دۆخەدا پێکهاتەی تەمەنی دەگۆڕێت.

کاتێ پسپۆرەکانی پیرناسی Gerontologists، پێشبینی ماوەی تەمەن دەکەن، هەموو هۆکارە دەروونییە دواییەکان بە هەند وەردەگرن تاکو وێنەیەکی وردتر بدات، کە پرۆسەی پیری بە خێرایی دەچێتە پێش یان بە هێواشی.

ئەو هۆکارە نەرێنییانەی پیربوون خێرادەکەن

نیشانەی ئەستێرەکە (*) نیشانەی هۆکارە سەرەکییەکانە

* خەمۆکی

- بێدەسەلات لە گوزارشت کردن لە هەڵچوونەکان.
- هەستکردن بە بێدەسەلاتی لە گۆڕینی خوود یان خەڵکانی دی.
- ژیانی تەنیایی.
- ژیانی دابڕان و نەبوونی هاوڕێی نزیک.

* نەبوونی ڕۆتینێکی ڕۆژانەی ڕێکوپێک
* نەبوونی کارێکی ڕۆژانەی ڕێکوپێک

* ڕازینەبوون لە کاروباری وەزیفە
- پێویستیی هەستان بە کاری زیاتر لە چل سەعات لە هەفتەیەکدا.
- باری قورسی دارایی و قەرزی کەڵەکەبوو.
- ڕاڕایی زیاد لە ڕادەو بەردەوام.
- پەشیمانی لە قوربانیدان لە ڕابردوودا.
- تووڕەیی و زوو هەڵچوون یان بێتوانایی لە دەربڕینی تووڕەیی.
- ڕەخنەگرتن لە خۆی و لە خەڵکی.

ئەو هۆکارانەی پیربوون دوا دەخەن

- خێزانێکی بەختەوەر (یان پەیوەندییەکی سۆزداری درێژخایەنی ڕازی کار)
- ڕازیبوون لەو وەزیفەیەی هەیەتی.
- هەستکردن بە بەختەوەری کەسێتی.
- توانای پێکەنین بە ئاسانی.
- ڕازیبوون لە ژیانی سێکسی.
- توانای دامەزراندنی پەیوەندییەکی گەرموگوڕی هاوڕێیەتی و پارێزگاریکردن لەو هاوڕێتییە.
- ڕۆتینێکی ڕۆژانەی ڕێک و پێک.
- ڕۆتینی کارێکی ڕێک و پێک
- وەرگرتنی مۆڵەتی هەفتەیەک بەلای کەمەوە لە ساڵێکدا.
- هەستکردن بە کۆنترۆڵکردنی ژیانی کەسێتی.
- چێژوەرگرتن لە کاتی دەستبەتاڵی و بوونی بەهرەی پێویست.
- توانای گوزارشت کردن لە هەستەکانی بە ئاسانی.
- گەشبین بە ئایندە.
- هەستکردن بە سەقامگیری دارایی و بوونی هۆکارەکانی ژیانێکی خۆش.

وەکو دەبینیت، ئەوەی دەتوانی لە تەمەنی دەروونیدا بیبینی زۆر زیاترە لە ناوەڕۆکی ئەو وتە باوە ڕێکخراوەی کە دەڵێ: "تەمەنی ڕاستەقینەت ئەوەیە کە هەستی پێدەکەی"، هەروەها گۆڕینی تەمەنی دەروونیت تێکەڵەیەکی تیایە لەنێوان فاکتەری خوودی و کۆمەڵایەتیدا. لە نێو ئەو فاکتەرە سەرەکییانەدا، ئەوانەی باسمان کردن جۆری تری تێدایە، لەوێدا تەرکیز دەکرێتە سەر گرنگی ڕۆتینی ڕێکخراوی ڕۆژانە و ڕۆتینی ڕێکوپێکی بواری کارکارکردن. هەموو لێکۆڵینەوەکانی پەیوەندیدار بە مەسەلەی تەمەن درێژییەوە جەختی لەسەر دەکاتەوە. فاکتەری وەزیفەی گونجاو بەوسیفەتەی ئاماژەیەکی زۆر گرنگە بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ؛ بەڵام هەستکردن بە نەبوونی ئاسایشی وەزیفی، کەسی ناوبراو دەخاتە بەردەم مەترسییە گەورەکانی تەندروستییەوە. ژیانی تەنهایی مەسەلەیەکی مەترسیدارە بەڵام ژیانی خێزانی بەختەوەر ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی مرۆڤ لەم دۆخەدا بە هێواشی پیر دەبێت.

تێکەڵکردنی ئەم فاکتەرانە پرۆسەیەکی زۆر ئاڵۆزە، ئاڵۆزیی ژیانی کەسێتیی مرۆڤ ئاوەژوو دەکاتەوە. پسپۆرەکانی پیرناسی لە هەوڵەکانیان بۆ پێوانەو شیکردنەوەی ئەم فاکتەرانە دوور ڕۆیشتوون دەرهاویشتەی ئەنجامەکانیان جێگەی گرنگی پێدانە. ئەو کەسەی بۆ ماوەی چوارساڵ بە تەنیا ژیابێت بۆ نموونە، تەمەنێکی دەروونی جیاوازی هەیە لەو کەسەی بۆ ماوەی هەشت ساڵ بە تەنیا ژیابێت. بەهای ڕێژەیی ژیانی ڕۆتینی ڕۆژانەی ڕێکخراو بە بڕی سێجار گرنگترە لە ژیانێکی سێکسیی چێژبەخش و نۆرماڵ، لە کاتێکدا هەستکردن بە گەشبینی سەبارەت بە ئایندە، هێواش هێواش ئەو خەسڵەتە نەرێنییە پووچەڵ دەکاتەوە لای ئەو کەسانەی کە هیچ ئارەزوویەکی دیاریکراویان نییە. بەڵام من سەبارەت بە هەر هەوڵێک بۆ پێوانەی جیاوازی کەسایەتیی هەر کەسێک خۆپارێزی دەکەم، لەگەڵ ئەوەی ئەم فاکتەرانە گشتی

و وردن، ئەمەی دوایی بنەمای ئەو ژیانە کەسێتییە ون دەکات کە توانای خۆی لە گواستنەوەو خۆ گۆڕیندا دەبینێتەوە، یاری کردن بە چەندەها ژێ لەوانە ژێیە خەمبارەکان یان ژێیەکانی شادی، لە پێناو بەرەنگاربوونەوەی گۆڕان و تیشکە کتوپڕەکاندایە. کاتێ بیر لە خوود دەکەمەوە، بۆم دەردەکەوێ وێنەکەم کۆمەڵێک وەسف و هێمای نەگۆڕ نییە – بەڵکو ئەو شتانەیە کە هەمیشە لە ناوەوە دەگۆڕێن، هەندێجار ئەم گۆڕانە توندوتیژە.

لە توانای فۆرمەکەدا نییە خەسڵەتە ناڕوونەکان پێوانە بکات وەکو ئەو کەسانەی کە دەتوانن گوزارشت لەو ڕێزگرتنە بکەن کە لە کەسی بەرامبەری دەگرن. بە شێوەیەکی گشتی ئەم دیاردەیە سنووردارکردنی سایکۆلۆجیای نوێ دەگەیەنێ لە پشتبەستن بە زیادڕەوی لەو داتاو ژمارانەی دوورن لە کەسێتییەوە. یەکێ لە توێژینەوە نائاساییەکان بە شێوازێکی ورد هەستا بە دروستکردنی پردێک لە هەڵدێر دا. دەروون ناس لاری شیرۆیتز لە زانکۆی کالیفۆرنیا هەستا بە تۆمارکردنی دەنگی نزیکەی شەش سەد پیاو؛ سێ یەکی ئەمانە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ بووبوون؛ بەڵام ئەوانیدی تەندروستییان باشبوو. دوای ئەوەی گوێ لە قسەکانیان گیرا، هەستا بە ژماردنی ئەو جارانەی کە هەریەکێ لەوان وشەکانی:"ڕاناوی من، ڕاناوی ئاخاوتن، ڕاناوی هەبوون"یان بەکار هێناوە. دوای ئەوەی بەراوردێک کرا لە نێوان ئەو ئەنجامانەی کە نەخۆشەکانی دڵ وتوویانەتەوە، دەرکەوتووە ئەوانەی ڕاناوی ئاخاوتنی"من"یان بەکارهێناوە زیاتر تووشی نەخۆشییەکانی دڵ بوون، لەگەڵ ئەوەشدا، دوای چەند ساڵێک کە بە دواداچوونیان بۆ بابەتی لێکۆڵینەوەکانیان کرد، دەرکەوت تا مرۆڤ زیاتر باسی خۆی بکات ئەگەری تووشبوونی بە شاخوێنبەری دڵ زیاترە.

هەستان بە ژماردنی ئەوجارانەی کە کەسەکان وشەی"من"یان بەکارهێناوە شێوازێکی دەگمەنە بۆ پێوانەی ڕۆچوونە ناو خوودەوە؛

بەڵام بەلای منەوە ئەو شتەی زۆر گونجاوە ئەوەیە، هەرچەندە دڵت لە بەرامبەر کەسانی تردا داخست و دەردەدڵەکانی خۆت شاردەوە، ئەوا تووشبوونت بە نەخۆشی دڵ زیاترە. شیرۆیتز لێکۆڵینەوەکەی بەوە کۆتایی پێهێناوە کە دڵت بۆ کەسانی تر بکەیتەوە:"بە ئاگاییەوە گوێدێرە بۆ ئەوانەی قسە دەکەن، بە شێک لە وزەو کاتت بۆ ئەوانیدی تەرخان بکە؛ بهێڵە با ئەوانیدی ئەوەی دەیانەوێ با بە شێوازی خۆیان دەری ببڕن؛ لە بەر چەند هۆیەک بەو شتانە هەستە کە پەیوەندی بە پێویستییە تایبەتەکانی تۆوە نییە". بە واتایەکی تر ئەم زانا دەروونییە دوورتر لە داتا پێوەرییەکان دەڕوات تا کو تەرکیز بکاتە سەر ئەو مەسەلانەی پەیوەندییان بە خۆشەویستی و بەزەییەوە هەیە؛ چونکە ئەم مەسەلانە سەدایەکی باشیان لە هەستە زکماکییەکانی ئێمەدا هەیە، کەسی پڕ خۆشەویستی و کراوە پێویستە بە ڕێگەیەکی ئاسان و خۆشی پیرێتیدا بڕوات. لێرەدا شتێک کە لێکۆڵینەوەی پێوەری تا ئێستا دەری خستبێ و بەشێکی گەورەو گرنگ بێت ئەوەیە: تەمەنی بایۆلۆجی ڕەنگدانەوەی تەمەنی سایکۆلۆژییە. ئەگەر چاوێک بە لیستی کاریگەرییە دەروونییە ئەرێنییەکاندا بگێڕی،ئەوا دەبینیت ئەو وشانەی بەڵگەی هەستە خوودییەکانن وەکو"بەختەوەری، ڕازی بوون لە خوود، خۆشی"ئەوە دەردەخەن تا چەند ئەم فاکتەرانە کەسایەتییەکەیان پاراو دەکەن. کاتێ چاودێری ژیانی ناوەوەی خۆت دەکەیت، ئەو دەم تۆ وزەی هۆشمەندی خۆت بەکاردێنی تاکو پیربوون لە ماڵی خۆیدا ببەزێنی، لە لایەکی ترەوە، ئەو گۆڕانکارییانەی لە هۆشمەندیدا بە ئاراستەی تەمەڵی و لەش قورسی و هەستکردن بە بێتوانایی و بێزاری و ناڕازی بوون، ڕوودەدەن، لەش بە ئاراستەی هەڵوەشان و داڕووخان پاڵ دەنێت.

گرنگیی خۆگونجاندن

زۆر ترسناکە پیاوێکی پیر ببینی ئەوە ڕابگەیەنێ کە ئارەزووی لە ژیان نەماوە، هەوەها زەحمەتیشە لە شوێنێکدا کە ژیان مانایەکی نەماوە تۆ بتوانی لەو خووەی ئاگاداری بکەیتەوە، ئەو وزەیەی پاریزگاری لە هاوسەنگی جەستە ئەکات، وا خۆی دەردەخا بە بێدەنگی وشک بووە هەرچۆن پیلێک وزەکەی ناوی ڕژاوە. بەلام ئەگەر بە وردی لێی بڕوانین، ئەوا دەتوانین ئەوە بسەلمێنین، لە دەستدانی ئەم هەموو زیندەگی و ئارەزوو وحەزی خۆهەلقورتاندنەی ژیان کۆنترۆل بکەین؛ لە ڕاستیدا ئەم کارە پەیوەندی بە مەسەلەی پیربوونی سرووشتییەوە نییە. چونکە جەستە خۆی دەتوانێ خۆی بارگاوی بکاتەوە؛ ئەتوانێ بەشێوەیەکی میکانیکی وزەکانی خۆی تازە بکاتەوە دوای ئەوەی زۆربەیانی لە دەست دابوو. بە چاوپۆشین لەو پەشێو حاڵییەی کە مرۆڤ تووشی دەبێت، بەلام هەرئەوەندە جەستە دەستی کرد بە کاردانەوە، مرۆڤ بۆ باری هاوسەنگی خۆی دەگەڕێتەوە، چونکە ئەم کێشمەکێشەیە بە ئاراستەی مانەوە لە باری هاوسەنگیدا تەواو پێویستە بۆ بەردەوامبوونی ژیان، دەیسەلمێنێ میکانیزمی مانەوە میکانیزمێکی یەکلاکەرەوەیە. فلاندەرز دنبار مامۆستای کۆلێژی پزیشکی لە زانکۆی کۆلۆمبیا ساڵی ١٩٥٧ لە کۆمێنتێکدا لەسەر ئەو لێکۆڵینەوەیەی سەبارەت بەوانەی تەمەنیان لە سەد ساڵ تێپەڕیوە دەڵێ:"ئەو نەوەد ساڵییانەی تا ئێستاش لەشجوانی خۆیان پاراستووە"، بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە لە ڕووی دەروونییەوە خۆیان بەرامبەر گرژی و پشێوییەکان ڕاگرتووەو بە توانابوون. بە دیاریکراوی ئەم خەسڵەتە وای لێکردوون لەهەر خەسڵەتێکی تر زیاتر لە خەڵکی دوور بکەونەوە، لەگەڵ ئەوەی هەر یەکە لە ئێمە بە کاتەکانی خەمۆکی و هەستکردن بە شۆک و ڕەشبینی و نائومێدیدا تێدەپەڕێ؛ بەلام لە نێوماندا هەندێ کەس هەیە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانیدی لە پێشترو باشترە. خاتوو فلاندەرزی مامۆستا بە پێی بۆچوونی خۆی ئەوانەی

سەد ساڵی تەمەنیان تێنەپەڕاندووە، پێکهاتەیەکن لە شەش خەسڵەتی هاوبەشدا یەکدەگرنەوە، ئەوان ئەو کەسانەن باشترین هەل بە دەست دێنن تا دوای سەد ساڵی بژین:

١ – بە شێوەیەکی پۆزەتیڤ کاردانەوەیان بۆ گۆڕانکارییەکان هەیە، بە دیاریکراوی ئەم خەسڵەتە (لە هەموو خەسڵەتەکانی تر زیاتر) وای کردووە ئەوانە، پەرگیر بن لە خەڵکی ئاسایی.

٢- ڕزگاربوون لە ڕاڕایی. ڕاڕایی دوژمنێکی ترسناکە تواناکانمان لە داهێنان و بە پێوە ڕاوەستان پەکدەخات.

٣- توانای بەردەوام لە داهێنان و کارکردن.

٤- ئاستە باڵاکان لە وزەی داهێنان.

٥- توانای پێکهێنانی تەواوکاری نێوان شتە نوێیەکان و ئەزموونە بوونگەراکانی مرۆڤ.

٦- ئارەزووکردن لە مانەوە لە ژیاندا.

بەهەمان شێوە لە هەموو نموونە پێشبینی کراوەکاندا، ئەم خەسڵەتانە تووشی هەندێ کەمووکورتی دەبن. پێویستە دان بەوەدا بنێین هەندێ کەس ژیانێکی تەوەزەل و تەمەڵ دەبەنە سەر تا سەد ساڵی دەمێننەوە.

هەندێکیان ژیانێکی گران دەژین، گرنگی بە ژیان یان مردن نادەن. بەڵام خەسڵەتە ئەرێنییەکان زۆر بەربڵاوە لای ئەوانەی گەیشتوونەتە تەمەنی سەد ساڵی یان زیاتر؛ ئەو لیستەی خاتوو دینباریش باسی باشترین جۆری پیربوون دەکات. ئەو سامپڵانەی لێکۆڵینەوەی لەسەرکرد بۆ ئەو کەسانەی تەمەنیان هێشتا نەگەیشتۆتە ١٠٠ سەد ساڵ، تایبەتمەندییەکی سەرنج ڕاکێشی هەبوو، چونکە ئەو سامپڵانە ئەوە دەردەخەن ئەو کەسانە سیستەمی بەرگری لەشیان بەهێزە یان لاوازە. ئێمە هەموومان لەو ڕێگەیەی کە خۆمان دەگونجێنین لە ڕووی هۆشمەندییەوە جیاوازین.

بەگوێرەی هەندێ کەس گەشتی ژیان هەرچەندە لە باری دەرەکییەوە توندوتیژە؛ بەڵام بە هەناسەیەکی نەرم بەرەنگاری دەبێتەوە، تەنها هەست بە تاڵییەکانی ژیان ناکات؛ ئەو کەسانە لەو زەلانە ئەچن بەدەم باوە ئەشەکێنەوە، نەک وەک ئەو دار بەڕووەی، بە هەموو هێزی خۆی بەرەنگاری دەبێتەوە بەڵام ئەقڵیشێ و ئەشکێتەوە.

ئەتوانین خۆگونجاندن بەوە پێناسە بکەین کە ڕزگاربوونە لە کاردانەوە مەرجدارەکان. بۆ هەر ئەگەرێکی گۆڕان بە کراوەیی دەمێنێتەوە، هەموو شتێکی تازە پەسەند دەکات و پێشوازی لە نادیار دەکات، ئەم شێوازە لە کەسێتییە کارامەکاندا بەدیاردەکەوێ؛ ئەگەر ئەقڵ وازی لێبێنێ تەمەڵی و تەوەزەلی لە بنی دێنێ، چونکە ئەو ئەقڵە ئارەزووی ئەوە دەکات، نەریتە کۆنەکان قایم بکاتەوەو تۆ بکاتە نێچیری مەرجەکانی خوو و نەریت.

فۆرمێک سەبارەت بە خۆگونجاندن

بۆ ئەوەی بزانیت ئایا ئەوەندە شارەزاییت پەیدا کردووە، کە ببیتە کەسێکی خۆگونجێنەر؛ وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەوە تەرکیز بکە سەر ئەم خاڵانە:

هەرگیز جێبەجێ نابێ .... هیچ خاڵێک
هەندێجار جێبەجێ دەبێ.................................... یەک خاڵ
ئاساییە جێبەجێ دەبێ .... دوو خاڵ
بە شێوەیەکی هەمیشەیی جێبەجێ دەبێ.................. سێ خاڵ

١- کاتێ تووشی کێشەیەک ئەبم، یەکەمجارمەو هیچ بیرۆکەیەکم سەبارەت بە چۆنێتی چارەسەرکردنی پێ نییە؛ ئەو شێوازە پێڕەو دەکەم کە وەڵامی ڕاست ئەیسەپێنێ.

٢ – ڕووداوەکـان لە ژیانی مندا لە ساتەوەختی خۆیاندا تووشم ئەبن.

٣- سەبارەت بە ئایندەم هەست بە گەشبینی ئەکەم.

٤ – کە یەکێک پشتگوێم دەخات، هەست بە خەم دەکەم، بەڵام ئەو بیرۆکەیەم لا پەسەندە کە مافی خۆیانە ئەو بڕیارەیان داوە.

٥- بۆ مردنی یەکێک لە خێزانەکەم یان هاوڕێکانم خەم دەخۆم؛ بەڵام ئەم خەمە هێواش هێواش نامێنێ و لە ژیانم بەردەوام ئەبم – هەوڵ نادەم شتێک بگێڕمەوە کە هەرگیز ناگەڕێتەوە.

٦- پابەندم بە هەڵوێست و نموونەی باڵای لە خۆم گەورەتر.

٧- کاتێ دەمەقاڵێیەک لەگەڵ یەکێکدا دەکەم، داکۆکی لە هەڵوێستی خۆم دەکـەم؛ بـەڵام هـەرزوو دان بـەوەدا دەنێم لایەنی بەرامبەریش لەسەر حەقە.

٨- دەنگ بە کەس ئەدەم نەک بە حیزب.

٩- بەشێک لە کاتی خۆم ئەبەخشمە مەسەلە جیهانییە گرنگەکان؛ ئەگەر ئەم مەسەلانە خاوەن جەماوەری پێویستیش نەبن.

١٠- بەوە ناسراوم گوێگرێکی باشم. کە ئەوان قسە دەکەن پێیان نابڕم.

١١- ئەگەر یەکێک بە گەرمی و هەڵچوونەوە سەبارەت بە بابەتێک قسەیکرد، ئامادەم گوێی لێبگرم بێئەوەی ڕای خۆم لەسەر بابەتەکە دەربڕم.

١٢ – ئەگەر سەرپشک کرام لە نێوان دوو وەزیفەدا یەکیان داهاتێکی دارایی باشی هەیە بەڵام بێزارت دەکات، ئەویتریان داهاتەکەی کەمتر لە مامناوەندە بەڵام حەزی پێدەکەم؛ ئەوەیان هەڵدەبژێرم کە حەزی پێدەکەم.

١٣- شێوازی هەڵسوکەوتم لەگەڵ خەڵکی تردا بە جۆرێکە هەوڵنادەم بە دڵی من بجووڵێنەوە بەڵکو چۆنیان پێخۆشە وابکەن، کەمترین دەستوەردانم لە کاروبارەکانیاندا هەیە.

١٤- بە ئاسانی دەبمە جێباوەڕی ئەوانیدی.

١٥- تووشی ڕاڕایی نابم؛ هەستکردن بە سەرکەوتن یان ژێرکەوتن لە دۆخی تەنگژەدا، زۆر بەکەمی کارم تێدەکا بەبەراورد لە گەڵ خەڵکانی تر.

١٦- لە باری کێبەرکێدا – هەست ئەکەم من دۆڕاوێکی باشم – کاتی خۆی دەڵێم یارییەکی جوان بوو، چێژم لێی بینی، ناڵێم"لەو کاتەدا حاڵم باش نەبوو".

١٧- ئەگەر لە شتێکدا لەسەر حەق بووم کە ئەنجامی ئەدەم، شتێک نییە بە لای منەوە شایانی باسکردن بێ.

١٨- کە لەگەڵ منالانی بچووکدا یاری دەکەم؛ ئەتوانم بە ئاسانی بچمە ناو جیهانەکەیانەوە.

١٩- بیر لە باری سروشتی خۆم ناکەمەوە.

٢٠- بە ئاسانی ئەتوانم هەست بەوە بکەم کە خەڵکانی تر هەستی پێدەکەن.

٢١- ئەو کەسانەی سروشتێکی ئارامیان هەیە وا دەکەن هەست بە حەوانەوە بکەم. بەڵام کەسانی تووڕە من تووڕە ناکەن.

خاڵەکانی کۆتایی..............

هەڵسەنگاندنی ئەو خاڵانەی بە دەستم هێناون

٥٠ خاڵ یان زیاتر:

تۆ کەسێکی توانای خۆ گونجاندنت بە شێوەیەکی جیاواز هەیە؛ زۆر تێکۆشای کاتی خۆت لەپێناو گەشەکردنی خۆتدا خەرجبکەی، کەسانی تر لە پێناو ڕێبەری کردن و ڕاوێژکردندا پێت دەگەن. ئەوپەڕی توانات

لە ژێر فشاردا بۆ مانەوەت بە خۆشگوزەرانی ئەخەیتە سەرەتای کارەکانتەوە، هەروەها تۆ ئامادەی بەرەنگاری هەر بەربەستێک ببیتەوە. شانازی بە خۆتەوە دەکەیت کە توانای چارەسەری کێشەکانت بەشێوەیەکی باش هەیە.

لە ٣٠ تا ٥٠ خاڵ:

تۆ بە شێوەیەکی باش توانای خۆگونجاندنت لەگەڵ بەربەستە رۆژانەییەکاندا هەیە؛ بری ئەو کارەی لەم لایەنەوە تەرخانی دەکەی لەوانەبوو سنووردار بێت، تۆ لەو جۆرە کەسانەی کەسانی تر بە ئاسانی لێت ئەخورن، بەڵام زیاتر حەزت بەوەیە هەست بە راڕایی و پەشیمانی بکەی لەو کەسانەی توانای بەرەنگاربوونەوەیانت نییە. کێشەکان لای تۆ دەبنە هۆی هەستکردن بە بێزاری، ئارەزوو ئەکەی بکەویتە ژێر کاریگەری ئەو کەسانەوە کە سۆزیاری و هەڵچوونەکانیان لە تۆ زیاترە.

لە ٢٠ تا ٣٠

بیرۆکەکانت سنووردارە سەبارەت بە هەڵسوکەوتی راستەقینە و هەڵسوکەوتی هەڵە؛ تۆ پێشینە ئەدەیتە داکۆکی کردن لە بیروڕای خۆت. تا ئێستا کارکردن بۆ گەشەپێدانی خوودی خۆت یەکەم کاری تۆیە. تۆ ئەتوانی بە شێوەیەکی باش و رێکوپێک بیت و توانای دیاریکردنی ئامانجەکەت بە وردی هەیە. ئەگەر خۆت لە هەڵوێستی کێشە یان کێبەرکێدا دۆزییەوە، بە دڵنیاییەوە ئارەزوو دەکەی لە ریزی براوەکاندا بیت.

لە ژێر ٢٠ خاڵەوە

بۆ ئەوەی لە خوودی خۆت تێبگەی پێویستت بە کۆشش و کاری زۆر هەیە. لەبەرئەوەی یەکێک لە دایک و باوکت یان هەردووکیان،

کاتێ منداڵ بوویت کاریگەرییان لەسەر هەڵسوکەوتی تۆ هەبووە، ئێستا گەورە بوویت و هەست بە ترسێک ئەکەی لە کەسانی بەرامبەر کە تۆ ڕەت بکەنەوە؛ هەست بە بێزاری ئەکەی یان ڕەخنە زۆر ئەگری لەوانەی جیاواز لە تۆ بیر دەکەنەوە. ئەگەر بتەوێ کارێک ئەنجام بدەی بە شێوازی تایبەتی خۆت پێی هەڵدەستی، حەزت بە هیچ سوپرایزێک نییە. لە ڕێکوپێکی و شیک بووندا کەسێکی هەوەسبازی؛ لەگەڵ ئەوەشدا هەست بە ڕاڕایی یەکی پەنگخواردووی زۆر ئەکەی. یان لەوانەیە ببیتە کەسێکی ئەنارشیز یان تێکدەر، کاردانەوەکانت بەرامبەر ڕووداوەکانی دەورو بەرت، یەک لە دوای یەک هەڵەشەیی و توندوتیژی پێوە دیارە .

* * *

ئامانجی ئەم تاقیکردنەوەیە ئەوە نییە ئەو هەستە ببەخشین کێ سەرکەوتووە کێ ژێر کەوتووە؛ بەڵکو پاڵنانێکە بە ئاراستەی گەشەی هۆشمەندی. خاڵی هاوبەش لە نێوان هەموو ئەو کەسانەی توانای خۆ گونجاندنیان هەیە، ئەوەیە هەموویان ڕۆژانـە دەبـێ کار بکەن تاکو هۆشمەندییان بە ئاگابێتەوە. بەشێکی زۆری ئەم کتێبە تەرخان کراوە بۆ ئەم جۆرە کارکردنە؛ من هەست ناکەم هیچ ئامانجێک هەبێت بەرزتر بێت لەوەی هۆشمەندیت لەسەرڕێ و بە ئاگا بێت، تا ئەو کاتەی کاریگەری ڕەهـای ژیـان بەشێوەی هۆشدارییەک بە هەموو جوانی و پیرۆزی و سەیرو سەمەرەو ڕاستییەکانییەوە تاقی دەکەیتەوە. هۆشداری کەمدەبێتەوە کاتێ بەشداری ژیان ناکات یان بەشێوەیەکی ژیرانە گرنگیی پێنادرێ. زۆر جار ئەم کێشەیە زۆر لێزانانە چەند مانگێک یان چەند ساڵێک دەخایەنێ بێئەوەی هیچ نیشانەیەکی زیانبەخشی لێ بە دیبکرێ؛ بەڵام زنجیرەی چارەسەرەکان ڕوون و بەرچاوە بۆ ئەوانەی دەیانەوێ شتەکان ببینن. ئەو گۆڕانکارییانەی لە تەمەندا ڕوو دەدەن، لە ناو جەستەو ئەقڵدا کارلێک دەکەن، ئەوە دەرەنجامی کۆتایی خۆبەدەستەوەدانە بێئەوەی بیر لە تیۆرە وشک و بیرو باوەڕە

چەقبەستووەکان بکاتەوە. بۆ نموونە هەندێ کەس، ئەو بیرۆکەیەیان نۆشیوە کە کاتێ بەرەو پیری دەچن؛ زەین کوێری لە ڕێگەیاندایە، ئەمە ترسێکە زۆرجار ئەو کەسانە پشتگیریی دەکەن کە باوەڕیان بە بیرۆکەی پیریی"کۆن"هەیە.

کاتێ ئەو کەسانە دەگەنە تەمەنی پەنجاو پێنج ساڵی یان شەست ساڵی، هەستەکانی دوو دڵی لە هەر دیمەنێک لە دیمەنەکانی لاوازی زاکیرە با بچووکیش بێت، بەسەریاندا زاڵ دەبێت. هەرچەندە ڕاستییەک هەیە کە دیاردەی بیر لاوازی تووشی هەموو کەسێک دەبێت، ئەگەر پیر بێت یان گەنج. بیرەوەری شتێکی پێکەنیناوییە. تۆ ناتوانی خۆت ناچار بکەی هەموو شتێکت بیر بکەوێتەوە؛ بەڵام ئەتوانی لە بیریان بکەی. یەکێ لە ڕێگەکانی هەستان بەوە لەوەدایە کە ڕاڕایی بەرچاوی بیرەوەری دادەپۆشێ. لە بیرتە دواجار تووشی گرفتێک بوویت دەبوو تەلیفۆن بۆ ماڵەوە بکەی ! بەرەو نزیکترین تەلیفۆنی گشتی ڕات کرد، لە دۆخێکی ڕاڕایی دا بوویت، کاتێ دەسکی تەلیفۆنەکەت هەڵگرت، بیرۆکەیەک بە مێشکتدا هات:"ژمارەی تەلیفۆنەکەی ماڵەوەم چەندە ؟ ژمارەی تەلیفۆنەکەم لە بیرچووە !"ئەم بیرۆکەیە هەر لە بەرچاوتە تا ئەو کاتەی ئارام دەبیتەوەو تەمی دوودڵی و ڕاڕایی دەڕەوێتەوە، ئەو دەمە بەشێوەیەکی خۆکرد ڕێگە بە بیرەوەریت دەدرێ وەکو جاران بگەڕێتەوەو ژمارەکەت بیرکەوێتەوە.

هەندێکەس هەستەکانی بیرکردنەوە لە جیهانی پیری بەسەریاندا زاڵ ئەبێت، بە شێوەیەک کە ناتوانن ڕێگە بگرن لە دزەکردنی ڕاڕایی بۆ سەر ئەو شتەی ئەیانەوێ بیریان بێتەوە – بۆ نموونە ناوی هاوڕێیەک، ناونیشانی یەکێک لە هاوڕێکانی، یان ئەو شوێنەی کلیلەکانیان تیا بە جێهێشتووە. ئەو کەسانە ئیتر دەست دەکەن بە چاودێری بیرەوەرییەکانیان: (باشە، ئەوە خەریکە لە بیرم دەچێتەوە ؟) ئەوەی ئیشەکە خراپتر دەکات ئەوەیە بکەونە ناو بازنەیەکی بۆشەوە.

ئیتر خۆیان ئەدەن بە دەستی ئەو باوەڕەوە کە پێیوایە ئەمە پیرییە پیرۆزیی زاکیرەیانی بەزاندووە، بە ڕادەیەک کە ناچارن زەینی خۆیان کوێر بکەن لە میانەی ڕێنەدان بە خۆیان کە کەمێک چێژ لە خاوبوونەوە (Relaxation) (وەربگرن، کە ڕێگە بە زاکیرە ئەدات کە جارێکی تر کاربکاتەوە. هەر خەسڵەتێک لە خەسڵەتەکانی کەسێتی لە قۆناغێکی پێشوەختا لە ژیانی مرۆڤدا دەست پێدەکات؛ ئەم خەسڵەتە بەگشتی لە قۆناغێکی ناوەڕاستی تەمەندا دەست بە دەرکەوتن دەکات. باشترین ڕێگە کە لەوێوە ئەوە دەستەبەر بکات کە تۆ بتوانی خۆت بگونجێنی کاتێ دەگەیتە تەمەنی پیری، دەبێ هەر لە گەنجییەوە ڕاهێنان لەسەر ئەوە بکەیت. ئەمەش پێش ٥٠ ساڵ لێکۆڵینەوە بەنرخەکەی جۆرج ڤیلانت George Vaillant ی دەروونناس، کە مامۆستا بوو لە زانکۆی هارڤارد، بەدەستی هێناو دەرکی پێکرد. سامپڵێکی ١٥٨ کەسی لە کۆمەڵێک تەمەنی گەنج وەرگرت، ئەوانەش خوێندکاری زانکۆی هارڤارد بوون لە کاتی شەڕی جیهانی دووەمدا، بۆ ماوەی نزیکەی ٤٠ ساڵ هەستا بە چاودێری کردنی دۆخی تەندروستی ئەو خوێندکارانە. ڤیلانت، ئەوەی بۆ دەرکەوت ئەگەر یەکێک لەوانە لە قۆناغی گەنجیدا تەواو تەندروست بووبێت، زۆر ئەگەری هەیە پێشوەخت بمرێ، ئەگەر بەرامبەر فشارەکان لاواز بێت، ببێتە نێچیری خەمۆکی، یان لەڕووی دەروونییەوە پەشێوحاڵ بێت.لە نێو ئەو پیاوانەی کە خاوەن تەندروستییەکی ئەقڵیی زۆر باش بوون، دووانیان بوونە قوربانی نەخۆشییە درێژخایەنەکان یان پێش ئەوەی تەمەنیان بگاتە پەنجاو سێ ساڵی دەمردن. لە نێوان چل و هەشت کەس لەو پیاوانەی تووشی تێکچوونی هێزی ئەقڵییان بوون ئەوا ١٨ هەژدە کەسیان – واتە دە هێندە – تووشی نەخۆشییە درێژخایەنەکان بوون، یان لەهەمان تەمەندا بە نزیکی دەمردن.

لە میانەی ئەم لێکۆڵینەوەوە ڤیلانت گەیشتە ئەو دەرەنجامەی کە پیریی پێشوەخت – کە پێیوایە"هەڵوەشانێکی جەستەییەو ناتوانرێ

ڕێگەی پێبگری یان چارەسەر بکریٚ لە ڕێگەی ئەقڵێکی تەندروستەوە ئەتوانریٚ پووچەڵ بکرێتەوە؛ یان پێشی پیٚ بگیریٚ، بەڵام بەهۆی ئەقڵێکی تەندروستی خراپەوە لەوانەیە پیربوونەکە بە خێرایی ڕووبدات. بە کورتی و پووختی ڤیلانت وتی، ئەو ساڵانەی ئەم نیشانانەی بە ڕوونی تیا دەرئەکەویٚ لە نێوان ٢١ و ٤٦ ساڵیدایە، چونکە لەو ساڵانەدا مرۆڤ لە بنیادنانی دەروونێکی ئارام و دڵنیایی بەخشدا توانای یان بیٚ توانایی دەرئەکەویٚ، بە چاوپۆشی لە هەر بەرکەوتەیەکی دەروونی ترسناک یان هەر ئازارێکی جەستەیی کە لە منداڵییەوە لە گەڵیدا گەورە بووە. ئەنجامی ئەقڵی تەندروست، لەو دەمەی تووەکە چێنراوە، تا دەگاتە تەمەنی پەنجا ساڵی ئەنجا دەرئەکەوێت. دوا قۆناغ لە ناوەڕاستی تەمەن ئەو گریٚ دەورەدراوەیە بە مەترسی کە پێی دەڵێن 'ناوچە ترسناکەکە – the danger zone' چونکە ئەو قۆناغە لەو بازنە فراوانەدا دەبینریٚ کە مرۆڤ تووشی زۆر نەخۆشی پێشوەختە دەبێت، وەکو نۆرە دڵیٚ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و چەندەها جۆری شێرپەنجە.

ڤیلانت بۆ ئەوەی مەسەلەکە لە چوارچێوە گشتییەکە دەرنەچێت، گەیشتە ئەوەی بڵیٚ پیربوون پرۆسەیەکی فێرکاریی بەدەستهێنراوە. ئەو کەسانەی خاوەن ئەقڵێکی تەندروست و باشن، بەڕێگایەکی جوان جەستەیان ڕووبەڕووی پیری ئەکەنەوە؛ بەڵام ئەوانەی تووشی خەمۆکی و نا ئارامی بوونەو پێویستیان بە خۆشبەختییە، بە ڕێگەیەکی خراپ جەستەیان ڕووبەڕووی پیری دەکەنەوە. هەرچەندە ڤیلانت تێبینی ئەوەی کرد کە فشاری زۆر ڕەنگە بەسەر ژیانی ئەوانەدا زاڵ بێت کە تووشی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان دەبن و بە گەنجی دەمرن، بەڵام لە هەمان کاتدا هێندە هۆشی هەیە، ئەوە بزانیٚ کە فشار نابێتە هۆی ئەوەی خەڵک نەخۆش بکەویٚ؛ یان لە بەرژەوەندی فشارەکە دەستبەرداری خۆگونجاندنە ناوەکییەکەیان بکات. گەورەترین مەترسی کە هەڕەشە لەژیان و تەندروستیی مرۆڤ دەکات، ئەو کاتەیە

مرۆڤ هەست دەکات، هیچ ئامانجێک نییە لە پێناو بەدیهێنانیدا بژێت. لە منالاندا چالاکی گەورە بە دی دەکەین کە باوەشیان بۆ هەموو ڕۆژێکی نوێ کراوەیە. ئەم حالەتە لە مندالاندا شتێکی سرووشتییەو هەر بەو شێوەیەش ئەمێنێتەوە، مەگەر دابو نەریت و ڕەفتاری گەمژانە بەسەریاندا زاڵ بێت، هەستی فزولییەتی خۆڕەس و پرسیارەکان لە ناخیاندا بکوژێت. ڤیلانت لە نێو ئەو توێژەرەوە یەکەمینانەدایە کە ئەو بیرۆکەیەیان دامەزراند کە دەڵێ، خەمۆکی زۆرجار ئەبێتە هۆی پیربوونی پێشوەخت و تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان و مردنی پێشوەخت. بەشێوەیەکی گشتی، کەمتەرخەمی سۆزداری بە بنەماو دەسپێکی خەمۆکی دادەنرێ؛ مرۆڤ هەست بەوە دەکات ناتوانێ لە ناخەوە پێبکەنێ، یان هەست بە شادی بکات، چونکە سۆزدارییە ئەرێنییەکە بە هۆی یادەوەرییە تاڵەکانەوە کۆسپی بۆ دروستکردووە. شۆکە کۆنەکان لە ناخیدا کاردەکەن، کاتێ هەستە تازەکان ئەیانەوێ سەر دەربێنن، ئەوا شۆکە کۆنەکان لە ڕێگەی فشارە ناچارییەکانەوە دەکەونە ژێر چەپۆکی پرۆسەی پاکتاو کردنەوە. تەنانەت خۆشترین ساتەکانیش وەکو لە دایکبوونی منالێکی ساوا، درێژە ناکێشێ، مادامەکی لە ژێر کاریگەریی ئەم پرۆسەیە لە پاکتاوکردندا نائومێدی باڵی بەسەر ڕابردووی ئەو کەسەدا کێشاوە. پرۆسەی لە دایکبوون ئەبێتە هۆی سەرهەڵدانی زریانێک لە هۆرمۆنی بەهێز ئەویش لای خۆیەوە دەبێتە پاڵنەری شەپۆڵەکانی وزە کە بەسەر هەموو جەستەدا هەڵئەکات. بوونی ئەم وزە هەڵقولاوە لە ژنێکدا کە خاوەنی بیرەوەری جوان بێت لە کاتی مندالی خۆیدا، ئەوا هەستی پەیوەندییەکی بەهێز بە کۆرپە نوێیەکەیەوە دەبەستێتەوە؛ لە هەمان کاتدا لەشی ژنەکە پڕ لە وزە دەبێتەوە دوای ئەو ماندوو بوونەی لە ژان گرتندا تووشی بوو بوو. لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا، ئەو سیستەمەی ڕیتمەکانی ئەقڵ و جەستە ڕێک ئەخاتەوە، ئەگەڕێتەوە هەروەکو جاران گوزارشت لە شادی و

ئەو وزەیە دەکاتەوە کە ئیحساسی دایکایەتی دابینی دەکاتەوە. بەڵام هەر ئافرەتێک لە دۆخێکی نا هەموار دابێت و لە منداڵیی خۆیدا تووشی نەهامەتی و ناخۆشی بووبێ، یان تووشی هەر ئازارێکی سۆزداری بووبێ، ئەوا ئەو زریانی وزە نوێیە کە لە ژان گرتندا هەڵدەکا هەر ئەو ئیحساسەی قەوانە کۆنەکە دووبارە ئەکاتەوە، وزەو شادی ئەگۆڕێن بە لەش داهێزران و شەکەتییەکی زۆر. خەمۆکی دوای منداڵبوونەکە پەیوەندی بە قۆناغێکەوە هەیە کە دەرەنجامی ئەو بیرەوەرییە شڕەیە کە بەسەر پانتایی ئەم دۆخە نوێیەدا زاڵبووە.

هەچەندە خەڵکێکی زۆر لەوانەی تووشی نەخۆشی خەمۆکی بوون بە دژە خەمۆکی چارەسەر دەکرێن؛ ئەوە پشتڕاست کراوەتەوە ئەم دەرمانە لە دۆخەکانی خەمی ناوەکی یان شۆکەکان یان کەمتەرخەمیدا هیچ کاریگەرییەکی نییە، ئەمانە نیشانە نیشانە گەلێکن نموونەی هۆکارە ڕاستەقینەکەی ئەم جۆرە خەمۆکییەن. کاتێ ئەم دەرمانە ئەخرێتە لاوە، نیشانەکانی خەمۆکییەکە جارێکی تر دەگەڕێنەوە. زۆرجار ڕێگای کۆن لە چارەسەری دەروونیدا کە خۆی لە چارەسەر بە خاوبوونەوەدا دەبینێتەوە خراوەتە بەر ڕەخنە؛ بەڵام ئەو ڕاوێژە دەروونییەی کە نەخۆشی تووشبوو بە خەمۆکی پێویستی پێیەتی،ئەو نەخۆشە جڵەو بۆ ئازارە قووڵەکانی ناخی شلدەکاو دەیانخاتە بەرچاو، هەندێجار دەبێتە هۆی چاکبوونەوەی تەواو کە هیچ دەرمانێک نەیتوانیوە بۆ نەخۆش دابینی بکات؛ ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ ئەو پیربوونە پێشوەختەی کە ڤیلانت ڕاستەوخۆ بە خەمۆکی و تێکچوونی ئەقڵییەوەی بەستەوە، ڕەنگە بەهەمان شێوە بە وەرزشی خاوبوونەوە Relaxation چارەسەربکرێ. لە ڕاستیدا، هەموومان بزانین یان نەزانین بەرەو پیربوون هەنگاو دەنێین؛ بەڵام ئێمە لەسەر ئەوە ڕانەهاتووین بەو شێوەیە لە خوودی خۆمان بڕوانین.

کرانەوەی هۆشمەندی

خەریکی نووسینی ئەم بەشەی کتێبەکە بووم، خێزانەکەم پێشوازی لە پریم کرد، ئەو خاڵی ژنەکەم بوو کە لە نیودیلهییەوە هاتە لامان. خاڵە بریم، هەروەکو لە هیند وای پێدەڵێن، کەسێکی زۆر ئازیزی ئێمە بوو. ئێستا تەمەنی گەیشتۆتە هەفتاو پێنج ساڵ، لە یەکێ لە کۆمپانیا گەورەکان لە کارەکەی خانەنشین کرابوو؛ سووکەڵە وبەگورەوە بەسەر پەیژەکاندا لەسەرکەوتن و دابەزیندا بازی ئەداو لە من گورجو گۆلتر بوو. خاڵە پریم یەکێ بوو لە ئەستێرەکانی تێنسی زەمینی، تا ئێستاش ڕۆژانە خەریکی ئەم یارییە یە. بە شتێکی سادە دڵی خۆش ئەبوو، بەبەشی خۆی زۆر ڕازی بوو؛ بەئارامی و دڵخۆشییەوە لە ژیانی دەڕوانی بۆیە خەڵکی ئێرەییان پێدەبرد.

سەرچاوەکانم خستە لاوەو لێم پرسی چۆن توانیوتە بەم تەمەنەوە هێندە چالاک و گەنج بیت؛ خاڵە پریم بەمجۆرە وەلامی دامەوە:"تۆ ئەزانی من تا ئەو سەر بە شوێن ئەو شتانەدا ناڕۆم کە ئیشیان لەسەر دەکەم. بەزگماکی لە دایکبوونمەوە ئەمەم بۆ ماوەتەوە، بە هیچ شێوەیەک تا ئەوپەڕی تێربوون نان ناخۆم. ئەم بەیانییە تەنها مۆزێک و کەمێک نانم خواردووە؛ ئەمە زۆرترین بڕی خواردنە کە من حەزی پێبکەم. خواردنی سووک ئەخۆم، بادەیەکی بچووک لە براندی جار نە جارێک ئەخۆمەوە. دووەم، بە شێوەیەکی باش ئەنووم، ئەویش بۆ ئەو پێڕۆ خۆراکییە دەگەڕێتەوە کە گرتوومەتە بەر؛ ئەگەر شێوێکی قورس بخۆم، ئەوا خەوم دەزڕێ. سێیەم، گوێ بەشتە بچووکەکان نادەم؛ ئەوە بۆ ژنەکەم بە جێ دێلم"پێدەکەنێ"مەبەستم ئەوەیە ئەمڕۆ جەژنی لە دایکبوونی کێیە ؟ کەی و لە چی شوێنێ کۆ بینەوە ؟ چوارەم، من یاری تێنسی سەر زەوی دەکەم، زۆر حەزم لێیەتی.

ئەمە ئەو شێوازە دەسەلمێنێ کە خاڵە پریم لە ژیانیدا گرتوویەتییە بەر. بەلام لەوە گرنگتر، ئەو ڕێگەیەی پێی پیر بووە ئەنجامی ئەو

ژیانە ڕاستەقینەیەیە کە پێی ژیاوە، نەک شێوازێکی دانراو بۆ ژیانی خۆی هەڵبژاردبێ. ئەگەر یەکێکی تر ڕێگەیەکی تری گرتبێتە بەر تەواو لەمە جیاواز بێت، بەڵام بەهەمان سینگی فراوانەوە شتەکانی وەرگرتبێ، سادەو سانایی، نەرمی نواندن لە هەڵسوکەوتیا، ئەویش لەسەر ئەو شێوازە پیر دەبێت. ئێمە لە کۆمەڵگاکەماندا سەدان ڕووداوی دەرەکی لە دەورووبەرماندا ڕوودەدەن قورساییەکی گەورەی بەسەر چۆنێتی ئەو ژیانەوە هەیە کە ئێمە تێیداین، لەگەڵ ئەوەشدا ئەزموونەکانی ژیان جار لە دوای جار فێرمان دەکەن کاریگەرییە ناوەکییەکان کە لە هەردوولای ئێمە بوونی هەیە دەبێ بە هەڵسوکەوتی خۆمان سارێژی بکەین. خاڵە پریم خۆی لەو ڕێگەیە بە دوور گرت کە دەسەلاتی دەرەکی کاریگەریی بەسەرەوە هەبێ؛ خۆی گەشەی بە خۆیدا لە ڕێگەی شێوازی ژیانێکی میانڕەوو ژیر و تەندروست و ئاسانکار و نەرمەوە، کە تایبەت بوو بە خۆی. زۆربەی ئەو کەسانەی بە سەرکەوتوویی ئەگەنە پیربوون، هەمان شت ئەکەن، کە خاڵە پریم کردوویەتی هەرکەسەو بە شێوازی خۆی: ئەمانە بەهرەو توانایەک پێڕەو دەکەن، ئەوکاتە ئەوەی سوودیان پێدەگەیەنێ ئەیدۆزنەوە.

لێرەدا ڕاستییەک هەیە، سەرکەوتنی مانەوە لە ژیاندا فاکتەرێکی بەرچاو خراو نییە – بەڵکو شتێکە پەیوەندی بە تاکەوە هەیە و لە نێو زۆربەی فاکتەرەکاندا گرنگیی خۆی هەیە. ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی، لەو کۆمەڵگایانەی ئێمە دەژین بە شێوەیەکی خۆڕەس لەسەر ئەوە ڕامان دێنن، پەنا بۆ سەرچاوە دەرەکییەکان بەرین تا ڕاوێژ بە شارەزاکان بکەین؛ لە کاتێکدا کاریگەرییە ناوەکییە شاراوەکانمان لە لەشی خۆماندا بە لافاوی زانیارییە دەرەکییەکان لە یاد کردووە. لەبەر ئەوە تاکی بێ ئاگا و دابڕاو لەو کاریگەرییە ناوەکییانە بۆ ئەوەی بتوانێ زوڵمی دەرەوە ببەزێنێ و لێی ڕزگاربێت، ئەو تاکانە دەگمەنن. زانایانی کۆمەڵناس بۆ ئەم جۆرە دیاردانە دەستیان بە توێژینەوە پێوەرییەکان

کرد، لێکچوونی سەرسوورهێنەر لە بەرەنجامەکان کەوتەوە. ساڵی ۱۹۷۳ کۆنگرەیەکی گەورە لە زانکۆی دیوک سەبارەت بە پیربوون بەسترا؛ سێ توێژینەوە تێیدا پێشکەش کرا باسەکە لەسەر سامپڵێک بۆ کەسێک چڕ کرابووەوە کە ئەتوانێ پێشبینی ژیانێکی پڕ لە زیندەگی و تەندروستی بکات لە نێوان تەمەنەکانی هەشتاو پێنج و سەد ساڵیدا (کە ڕێـژەی ئـەو کەسانە لـەسـەدا پێنجی کۆی ئێستای دانیشتوان تێناپەڕێنێ). بیرنیس نیوگارتن لە زانکۆی شیکاگۆ لە توێژەنەوەکەیدا لە بواری دەروون ناسیدا فۆکەسی خستەسەر مەسەلەی ڕازیبوون لە ژیان بۆچوونی وایە ئەم مەسەلەیە پشت بە پێنج فاکتەر دەبەستێ کەسەکە:

١- بەختەوەری لە ژیانی ڕۆژانەوە بە چنگدێنێ.
٢- پێیوایە ژیان مانا بەخشە.
٣- پێیوایە لە ژیاندا ئامانجە گەورەکەی بەدەست هێناوە.
٤- بە ڕێزو قـەدرەوە لەخۆی دەڕوانـێ، بەهای قـەدری خۆشی دەزانێ.
٥- گەشبینە بەژیان و باوەشی بۆ دەکاتەوە.

دەروون ناس جۆرج ڤیلانت لە زانکۆی هارڤارد، لە توێژینەوەکەیدا بە دیدێکی تر بەڵام هاوشێوە، فۆکەسی خستە سەر مەسەلەی ئەقڵی ساخڵەم. ئەو تاکانەی لە ماوەکانی تەمەنیاندا زیاتر لە هاوتەمەنەکانیان چێژیان لە تەمەنیان وەرگرتووە، زیاتر ئەتوانن لە ڕووی دەروونییەوە خۆیان ڕابهێنن، بە باوەڕی ئەو ئەم جۆرە کەسانە ئەتوانن خاوەنی ئەم خەسڵەتانەش بن:

١- ژیانێکی خێزانی ئارام.
٢- ڕازین لەژیانی هاوسەرێتییان.

٣- کەمتر بە تەنیا ئەژین.

٤- لە ژیانی پیشەییاندا لە سەرکەوتنێکەوە بۆ سەرکەوتنێکی تر دەچن.

٥- تووشی هیچ نەخۆشییەکی ئەقڵی نابن کە کۆسپ بێت لە ڕێگەی ژیانیاندا.

٦- لەو کەسانە نین کە ئالوودە بن بە مادە کحولییەکانەوە.

٧- زۆر بە دەگمەن ئەگینا تووشی نەخۆشییە درێژخایەنەکان نابن.

دیدی سێیەم دیدی ئەریک فیفەرە Eric Pfiffer، پسپۆرێکی سایکۆلۆژییە لە زانکۆی دیوک Duke. ساڵانێکی زۆر بەڕێوەبەری لێکۆڵینەوە درێژخایەنەکان بوو سەبارەت بە ئەمەریکییە بەساڵاچووەکان. فیفەر بە هەمان نەفەسی دوو توێژینەوەکەی تر، گرنگی بەو وزە ئەقڵی و جەستەییانەدا کە مرۆڤ بۆ گەیشتن بە تەمەنێکی پیریی ئاسان و دوور لە چەرمەسەری، بەکاریان دێنێ، بینی ئەو کەسانەی بە شێوەیەکی باش و سەرکەوتوو پیر دەبن، ئەو کەسانەن کە وەرزشیان کردووە، بە درێژایی ژیانیان لەسەر سێ بازنە بەردەوامییان بە ژیانیان داوە، ئەویش بازنەکانی: چالاکی جەستەیی، چالاکییە دەرونی - هزرییەکان و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانە. ئەگەر هەستاین بە وەرگێڕانی ئەم دەرەنجامانە بۆ تێرم و گوزارشتێکی بەرفراوانتر، ئەوا پرۆفایلی پیربوونی ئەو کەسانە، لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە پێشکەوتووترە لە لایەنە بایۆلۆجییەکەیان.

لە مرۆڤدا، پیربوون یەکەمجار لە ئەقڵ دا شوێن دەگرێ؛ دواتر بە شێوازی جۆربەجۆر دەردەکەوێ. لە گیانەوەراندا تەمەنی بایۆلۆجی تاک ژمارەیەکە بە هەند وەردەگیرێ؛ بۆ نموونە سەگی پیر دوای بیست ساڵ لە دایکبوونی وەک هەر سەگێکی پیری تر دەبینرێ، مشک دوای سێ ساڵ ئەبێتە مشک بەڵام چۆن مشکێک، مشکێکی پیر وەکو هەموو مشکێکی پیر. نەهەنگ دوای سەد ساڵ دەبێتە نەهەنگێکی پیر

وەک هەر نەهەنگێکی پیر. لەگەڵ ئەوەشدا، هەموو دەزانین، لە مرۆڤدا وانییە، کەسی وا هەیە تەمەنی هەشتا ساڵە و هێشتا گەنجە کەسی واش دەبینی پیربووە هێشتا تەمەنی بیست و پێنج ساڵە..لەسەردەمی رینیسانسدا بیرمەندی گەورەی ئینگلیز سێر فرانسیس بیکۆن Bacon، بۆچوونێکی بەهێزی هەبوو سەبارەت بە پیرەکان "ئەوان لە قسەکردندا، بەرهەڵستی هەمو شتێک دەکەن، شتە بچووکەکان گەورە ئەکەنەوەو ئیتر نایبڕنەوە، گیانی خۆیان خۆش دەوێ، لە تەنگانەدا زوو تۆبە ئەکەن". ئەمە پیرییە کە هیچکەس لە ئێمە حەزناکات وابێ. خۆشبەختانە لە بونیادی جەستەییماندا ئەوجۆرە ڕەفتارانە، بە زۆر بەسەرماندا نەسەپێنراوە. ئەگەر ناتەوێ پیر بیت دەتوانیت ئەو ڕێگەیە هەڵنەبژێری کە پیرت دەکات.

بلیندا یەکێکە لە نەخۆشەکانم، تەمەنی ئەگاتە هەشتا ساڵ؛ ئەزموونی ژیانی، ڕەنجی ئەو زستانە سەخت و ساردو درێژانەی ویلایەتی هامبشەر و کێڵگە بەردەلانەکانی ئەوێیە. لە ژێر چاودێری دایک و باوکێکدا گەورە بووە، کاتیان نەبووە بیر لە پیری بکەنەوە، چونکە ژیانیان بە کارکردن و هێزی بازوو بردەسەر تا تەمەنیان گەیشتە هەشتاکان. کچەکەیان لەسەر سرووشت و خووی خۆیان، وەکو پشت بەستن بە خۆو باوەڕو دڵنیایی و شەرەف و پابەندبوون بە بەها ئەخلاقییەکانەوە پەروەردەو گەورەکرد. بلیندا هەموو ئەو چارەسەرانەی ڕەت ئەکردەوە کە پیری بۆی دائەنا. دەرمانی دژە فشاری خوێنی بەکار نەهێنا، کە خەڵکانی نیوەی تەمەنی ئەو بەکاریان دەهێنا، بە هیچ جۆرێک تووشی جەڵدەی دڵی سادە یان تێپەڕ یان نۆرە دڵی نەبوو بوو. گازندەی لە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی شەکرە نەبوو. دەرمان بە لایەوە شتێکی زۆر قێزەون بوو.

بەهیچ جۆرێک باوەڕم بەوە نەبووە من پزیشکی بلیندا بووبم، ئیتر تەنها بەڕێکەوت بێت یان بە شێوازێکی تر.ئەمرۆ گەنجیی پیربوونی

تویە، ئەوەی ئەمڕۆ ئەیکەی کاریگەریی بەسەر سی یان چل ساڵی تری تەمەنی تۆوە هەیە. تەندروستە زۆر باشەکەی بلیندا پەیوەندی بە ئەنجامی ئەو شێوازە ڕاستەوخۆیەی ژیانییەوە هەبوو کە تێیدا ژیاوە، پێش ئەوەی یەکەم لۆچ لە ڕووخساری خۆیدا بە دی بکات. ئەم بەڵگە حاشا هەڵنەگرە ئەوە پشڕاست ئەکاتەوە، نەخۆشی پیربوون وەکو فشاری خوێن یان دەردە دڵ و تادوایی، هۆکارێکی هەیە پەیوەندی بەو گۆڕانکارییە میکرۆسکۆبییانەوە هەیە کە لە شانەکانی لەشماندا سەر هەڵئەدەن، لە تەمەنی دە ساڵییەوە دەست پێئەکات، بگرە پێش ئەوەش.

جارێکیان بلیندا پرسی:"بە ڕای تۆ چۆن وا بە ئاسانی بەرەو پیری ئەچین ؟"

خۆی وەڵامی دایەوە: من لە کێشەکان بە دوور بووم، بە ڕاستیو بە ماندوو بوون بە درێژایی ژیانم کارم کردووە."

هەمیشە نهێنییەکی قووڵ لە ژیانی زۆربەی ئەو کەسانەدا هەیە کە بە تەمەنن، بلیندا باوەڕی وابوو، تێکەڵبوون بە ژیانی قورس گرنگییەکی زۆری لە ژیانی ئەودا هەبووە، زۆربەی بە تەمەنەکان هاوڕای ئەم بۆچوونەی بلیندان؛ لە ڕاستیدا هەر نهێنییەک لەم نهێنییانە سەبارەت بە تەمەن درێژی، لە هۆشمەندی ئەو کەسانەدا لە ناخێکی نەبینراوەوە هەڵدەقووڵێ. هەندێ کەس ڕووکەشانە زۆرترین ناوچەی هۆشمەندییان ئەنەخشێنن؛ بەڵام بە دڵنیاییەوە دۆخی هەموویان، لە لایەنی جەستەییەوە وانییە، ڕەنگە ژیانی بلیندا کە لە کێڵگەکەیدا کاری قورس دەکات لە زستاندا لە ژێر باران وسەرمای تەزێنەر لە ناوچەی نیوئینگلاند و لە هاوینیشدا لەبەر قرچەی گەرما، ڕەنگە تووشی پیربوونی پێشوەختی بکات. هەندێ کەس لە ڕووی جەستەیەوە ئەپروکێن بە هۆی ئەو کارە قورسەوە کە پێی هەڵدەستن؛ بەڵام هەندێ کەس بە هۆی هەمان هۆکارەوە چالاکتر دەرئەکەون. لێرەدا جیاوازییەکە لەو فاکتەرە کۆمەڵایەتی و دەروونییە ئاڵۆزەدایە کە لەشمان بە شێوەیەکی

بەردەوام کارلێکی لەگەڵ دەکات. دەبێ بە قووڵییەکی زیاترەوە بۆ ئەم ناوچانە بنوارین پێش ئەوەی سێ تەمەنەکەی مرۆڤ: بایۆلۆجی و زەمەنی و دەروونی ببێتە چوارچێوەیەک بۆ ئەو وێنەیەی پەیوەندی بە ڕووە لۆجیکەکەوە هەیە.

هۆشمەندی بەو سیفەتەی ڕووداوێکی مەیدانییە

لە بەرئەوەی گەورەترین بڕی پرۆگرامە ناوەکییەکەمان، لە بازنەیەکی نا هۆشمەندیدا تەواو دەکرێ، ئێمە دەرک بەو ڕاستییە ناکەین کە زۆرترین هێزی کاریگەر لە بارەی ئەو چۆنییەتییەوە کە تێیدا پیردەبین هەمانە زۆر بە ئاسانی لە هۆشمەندی خۆمانەوە هەڵدەقووڵێ. بۆ ئەوەی بڕیار لەسەر کرداری پیربوون بدەین، پێویستە سەرەتا لەو ڕاستییە ئاگادار بین کە پیری ڕوودەدات، هۆشمەندی بەسەر دوو کەسدا وەکویەک دابەش نابێت، لەبەرئەوە ناکرێ لە دەرەوەی بازنەی هۆشیاریمان بڕیار لەسەر هۆشمەندیمان بدەین، چونکە پیربوون دیاردەیەکە زۆر بە هێواشی ڕوودەدات، ئێمە هەستی پێناکەین، پیری لە دەرەوەی بازنەی هۆشمەندی زۆربەی کەسەکاندا دەمێنێتەوە، تەنها ئەو کاتانە دەرکی پێدەکەین کە هەست دەکەین وا خەریکە هێواش هێواش گەنجی لە ئێمەدا دەتوێتەوە، شتێک لەوە ئاگادارمان دەکاتەوە کە ئەو هێزو تواناو چالاکییەی جارانمان نەماوە، بە هەمان شێوە خاوەنی ئەو توانا سێکسییەی جاران نین. بەڵام ئەم فشارە کاتییانە ئەوە ناگەیەنێ ئێمە کەوتووینەتە داوی پیربوونەوە. لە کاتی نەبوونی هۆشمەندیدا ئەم ختوورانە بە مێشکماندا دێن؛ کاتێ ئێمە ئەو شتانە نابینین کە ڕوو دەدەن، ئەوکاتە کردارە فسیۆلۆجییەکان لە ژێر دەسەڵاتی ئێمە دەردەچن. کاتێ لە باری هۆشیاریدا نابین، ئەمە مانای ئەوە نییە کرداری جەستەییمان وەستاوە. چونکە هۆشمەندی هەستی هاوتەریبە بە هۆشمەندی ناهەستی – واتە مێشک چاودێری ئەو فرمانانە ئەکات

که تۆ لەو ساتەدا بیریان لێناکەیتەوە. لە سیستەمی سرووشتدا، بەو مەرجە هۆشمەندی تۆ ئەکوژێتەوە و توانای خۆی لەدەست دەدات، کاتێ سیستەمی کۆدەمارەکان لە مرۆڤدا بە جۆرێک دیزاین کراوە کە بتوانێ فرمانە هەستیارەکان وەکو هەناسە دان و لێدانی دڵ بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیک بخاتە گەڕ، یان خۆویستانە کاری لەسەر بکرێ. پێشتر باسی سوامی ڕاما م کرد، ئەو شارەزا هیندییەی کە توانایەکی گەورەی هەبوو کە کار لەسەر ئەو فرمانە جەستەییە بکات کە پێمان وایە فرمانی خۆنەویستانەی ڕەهـان، لە یەکێ لە خۆدەرخستنەکانیا بە ویستی خۆی وای کرد لایەکی دەستی ڕاستی زۆر گەرم بکات، بەڵام لایەکەی تری دەستی بە پێچەوانەوە ساردی دابێنێ، واتە وای کرد لە گەرما دەستێکیان سووربێتەوە، وە دەستەکەی تری لە سەرما مۆربێتەوە، بەوە جیاوازی پلەی گەرمی هەردوو دەستی خۆی گەیاندە نزیکەی دە پلە. باشە ئەو توانایە چییە کە ئەم شارەزایە توانی لەو خۆدەرخستنەدا پیشانی بدات ؟ لە ناو ترادیسیۆنی ڕۆحیی هیندیەکاندا لقێک لە لقەکانی کاری نهێنی هەیە کە پێی دەڵێن تانترا " Tantra؛ ئەم لقە چۆنێتی هەستان بە ڕاهێنانی سنووردارت فێر دەکات کە بتوانی هەرکاتێ ویستت کارە خۆنەویستەکان کۆنترۆڵی بەدەستی خۆتەوە بێت. ڕێوڕەسمە بوزییەکان لە ناوچەی تیبت کە کاری فێرکردنی هاوشێوە دەکات؛ چاوەڕوانی ئەوەی لە قەشە لاوەکان هەیە توانای خۆیان لە کۆنترۆلکردنی جەستەیاندا پیشان بدەن لە میانەی کاری لە توانا بەدەر خارق ەوە وەکو دانیشتن لە دەریاچەیەکدا کە پلەی گەرمی ئاوەکەی دەگاتە پلەی بەستن بەڵام بەهۆی گەرمی لەشی ئەو کەسانەوە کە لە ڕێگای تێڕامان (Meditation) ەوە دەریدەدەن، بەستەڵەکەکە بە چواردەوریاندا ئەتوێتەوە. هەروەها دانیشتوانی ڕەسەنی ئەمەریکا و سۆفیگەر و شوێنکەوتووانی کەلچەرە شامانییەکان لە سەرانسەری دونیادا بەمجۆرە کارانە هەڵئەسن؛ لە گەڵ ئەوەی ئەم ڕێوڕەسمە بە

نهێنی ئەنجام ئەدرێ، بەڵام ئەو وزەیەی تێیدا خەرج دەکرێ نهێنی نییە. ئەویش هەمان ئەو هۆشمەندییە وزەیەیە کە بەکاری دەهێنن، کاتێ بڕیار ئەدرێ قۆناغی هەناسەدانی خۆنەویست بگۆڕن بە قۆناغی هەناسەدانی خۆویست. هەمان شت بۆ چاو تروکاندن یان هاوسەنگی یان هەر وەزیفەیەکی تری خۆنەویستانە ئەم شێوازە بەکار دەهێنرێ. ئەم گۆڕانە لە هۆشی تۆدا ڕوو دەدات بێئەوەی بیری لێبکەیتەوە؛ دواجار ئەو وزە شاراوەیە لە دەست ئەدەین کە گوزارشتی پێ ئەکرێ، لە ڕاستیدا کاتێ لە وەزیفەیەک ئاگادار ئەکرێیتەوە کرداری گۆڕان بەم شێوەیە ڕوودەدات. بۆ نموونە ئەگەر یەکێک کێشێکی پێنج پاوەندی خستە دەستی تووە و بەدەستی خۆشی دەستی تۆ بەرزو نزم بکاتەوە، ئەوا بازووی تۆ هیچ هێزێکی ماسوولکەیی پێنادرێ، چونکە ئەو چالاکییەی بەشێوەیەکی نەرێنی بازووت پێی هەستا یان لەلایەن کەسێکی ترەوە جووڵەی پێکرا، ئەمە بە هەڵسووکەوتێکی خۆنەویست یان ناهۆشمەندی دادەنرێ. بەڵام ئەگەر بە ویستی خۆت بەهەمان کار هەستای ئەوا ئاماژەی جۆربەجۆر لەناو مێشکی تووە ئەنێررێ. ناردنی ئاگاداری لە مێشکەوە نەک تەنها ماسوولکەکانی بازوو هێزی لێوەردەگرن، بەڵکو ماسوولکەکانی دڵ وهەندێ ناوچەی دیاریکراو لە مێشکیش، هێزی لێوەردەگرێ. واتە ئەو شوێنانە بە هەماهەنگی لە گەڵ هێزە جووڵەی مێشک هێز وەردەگرێ. واتە نواندنی چالاکی لە ڕێگەی بازووەوە بە ڕاهێنان، هەڵسوکەوتێکی خۆویستی هەستی زۆرباشە. نموونەی چالاکی دووەم تێکەڵ بە پرۆسەیەکی ئاڵۆز دەبێت پێیدەڵێن'فێربوون'وەکو بنەمای گەشە چاوی لێدەکرێ کە دژی پیربوونە. بەمجۆرە هەموو جارێک هەڵدەستی بە ڕاهێنانی ماسوولکەی بازووت، تۆ فێری دەکەیت چۆن بە هێزتر ببێت؛ لە هەمان کاتدا مێشک و سییەکان و دڵ و کوێرە گلاندەکانت، تەنانەت سیستەمی بەرگری لەشت لە فرمانەکانیا لە گەڵ شێوازێکی نوێدا خۆی دەگونجێنێ. بە پێچەوانەوە بەبێ هۆشمەندی

هەرچەندە جەستەت بجوولێنی، هەڵچوون و ئاماژەی نەرێنی شوێنی فێربوون دەگرێتەوە. لە کۆتاییدا ماسوولکەی بازوو و دڵ و سییەکان و کوێرە گلاندەکان و سیستەمی بەرگری، ئەرکەکانی خۆی لە دەست ئەدات، لە جیاتی ئەوەی بەدەستی بێنێ.

کاتێ دەتـەوێ دەسـت بگری بەسـەر هـەر پرۆسەیەکی لەشدا، کاریگەرییەکە سەرتاسەری دەبێ. سیستەمی ئەقڵ و جەستە لەگەڵ هەر وروووژانێک یان ئاگادارکردنەوەیەکدا، وەکو هەر ڕوداوێکی گەردوونی کارلێک دەکات؛ واتە هەر وروووژانێک لە خانەیەکدا ئەبێتە هۆی وروووژانی هەموو خانەکان. لێرەدا پێوەرە چەندایەتییەکان هاوتەریب دەبن، بوونی هەر کاردانەوەیەک لە هەر شوێن و لە هەرکاتێکدا، لەوانەش لە ڕابردوو و ئێستاو ئایندەدا ئەبێتە هۆی گۆڕینی سەرتاسەری بواری چەندایەتی. هەروەکو یەکێ لەوانەی خەڵاتی نۆبڵی بەدەستهێناوە بەمجۆرە وەسفی ئەوەی کردووە: "ئەگەر لێرە ختووکەی خانەیەکت دا، ئەو لە شوێنێکی تر پێدەکەنێت"بەم شێوەیە، ئەو ڕاستییەی پێیوایە هۆشمەندی وەکو خانەکە وایە، ئێستا فاکتەرێکی یەکلاکەرەوەیە بۆ تێگەیشتن لە پیری. ئەگەر لە گۆشەیەکی فراوانترەوە بۆ مەسەلەکە بڕوانین، ئەبینین یەکێ لە پزیشکە گەورەکان لە زانکۆی ستانفۆرد کە ناوی ۆڵتەر بۆرتزە، پسپۆری بواری پیرییە گوزارشتێکی نوێی داهێناوە بەناوی"هاوکاتیی نیشانە پشتگوێ خراوەکان (تزامن الاعراض المهملة) کە باسی ئەوە دەکات چۆن پشتگوێ خستنی پێداویستییە بنەڕەتییەکانی لەش، بە تایبەتی هەستان بە چالاکی جەستەیی، دەبێتەهۆی تێکدانی باری تەندروستی یان مرۆڤ دەخاتە داوی پیربوونی خێراو پێشوەختەوە. بەشێوەیەکی بەربڵاو زانستی فیزیۆلۆجی بەوە ناسراوە، هەر ئەندامێک لە جەستە، پشتگوێ دەخرێ دەست ئەکات بە پووکانەوەو لە ناوچوون. بۆرتز دەچێتە سەر هەنگاوی دوایی لە دۆزینەوەکەیدا و دەڵێ: ئەم کاریگەرییە هەموو جەستە دەگرێتەوە تەنانەت دەرەوەی ناوچەی

سیستەمی دەمارەکانی دڵ. کاتێ یەکێک بڕیار ئەدات چالاکی جەستەیی ئەنجام نەدات، ئەوا فیزیای جەستەی خۆی بە تەواوی تووشی پووکانەوە دەکات. ئەنجامی ئەوەش، ڕستێک کێشەی جەستەیی تێیدا سەرهەڵدەدات: ١ – دڵ و خوێنبەرەکان و سیستەمی دەمارەکانی خوێنی دڵ دواتر تووشی هەستیاری دەبێت. ٢- ماسوولکەو ئێسکەپەیکەرەکان زیاترو زیاتر فشەڵ دەبن. ٣- قەڵەوی ئەبێتە مەترسییەکی شاراوە. ٤ – خەمۆکی ڕوودەکاتە کەسەکە. ٥- ئاماژەی پیربوونی پێشوەخت لە لەشدا لە باری بایۆلۆجییەوە گەورەتر دەنوێنێ لە تەمەنی زەمەنی. ئەم پێنج پێکهاتەیە کە بۆرتز بە"هاوکاتیی نیشانە پشتگوێخراوەکان"وەسفی دەکات، ڕەنگە لەو بە تەمەنانەی کە لە ژمارە نایەن ئەم نیشانانە بەدی بکرێن.

ئەو داڕووخانە جەستەییەی لەم ڕووپەڕەدا هاتووە، مایەی سەرسووڕمان نییە، بەڵام ئەوەی ئاسایی نییە، بێهێزی لە خۆیەوە بۆ خۆی خاوەنەکەی ئەخاتە چاڵی خەمۆکییەوە لە زوودا خەمۆکی تەنها تێکچوونی سەلیقە و کەسێتی بوو، بەڵام لێکۆڵینەوەکانی بواری ئاسماننناسی لە پرۆگرامی ئاسمانی ڕوسیدا ئەوەی دەرخست، ئەو ڕێبەرە گەنجانەی ئاسمان کە بۆ ماوەیەکی زۆر تووشی خاوو خلیچکی دەبنەوە ئەو دەمەی لە ئاسماندا دەفڕن، ئەبنە نێچیری خەمۆکی؛ کاتێ ئەیانخەنە ناو بازنەیەکی مەشقی ڕێکوپێکەوە، ئەمجۆرە خەمۆکییە کۆنترۆڵ دەکرێ. دیارە میکانیزمی مێشک کە کۆنترۆڵی خەمۆکی دەکات وەکو بڵێی بە چینێکی دەمارە کیمیاوییەوە بەسترابێت وایە. ئەوانەی ئاستی دەمارە کیمیاوییەکانیان نزمە بۆ بڕی ناسرووشتی ئەگۆڕێن، ئەتوانرێ ئاستە تەندروستییەکان بگێڕینەوە ئاستی سرووشتی خۆی، ئەویش لەڕێگەی پێدانی دەرمانی دژە خەمۆکییەوە؛ بەڵام ڕێگا سرووشتییەکە ئەوەیە ئەو نەخۆشانە هەستن بە ڕاهێنان یان وەرزشی ڕێکوپێک.

لەبەر ئەوەی ڕاهێنانەکان سرووشتێکی بەرفرەوانیان هەیە، نامەی

کیمیاوی بە هەردوو ئاراستەی مێشک و ناو ماسولکە هەمەچەشنەکاندا بڵاو دەکاتەوە، بەشێک لەم لێشاوە زانیارییە بایۆ-کیمیاوییە ئەورووژێ و دەمارە کیمیاوی، کیمیاوی دەرئەدات.

بەمجۆرە، هەمووجارێ کە پزیشک ڕاچێتە پزیشکییەکەی بۆ نەخۆشێکی خەمۆک دەنووسێ، وەکو بۆرتز ڕوونی کردەوە، ئەوا ئەو ڕاچێتە ناوەکییەشی بۆجەستەی دەنووسێ، کە بە ڕاهێنان نەبێ بە هیچ شتێکی تر پڕ نابێتەوە. ئەو هەواڵانەی کە دەڵێن ڕاهێنانەکان یەکسانن یان تەریبن بە پیری بە شێوەیەکی بەرفراوان بڵاوبووەوە، هەرچەندە کاریگەری خۆپاراستن لە خەمۆکی بە هەمان بڕ ناسراو نییە. بەڵام باشترین لۆجیکی بنەڕەتی – واتە فرمان لە پێش بونیادنانە – بە ڕێژەیەک پەرەی پێبدرێ بڵێین هۆشمەندی پێش فرمان دەکەوێ. بە واتایەکی تر، ئەو بەشانەی جەستە کە پیر دەبن (واتە ئەوەی بونیادی خۆی ون دەکات) تەنها ئەو بەشانە نین بە شێوەیەکی پێویست بەکار ناهێنرێن (واتە ئەوەی وەزیفەکەی ون دەکات) بەڵکو ئەو کەسەیە کە هۆشمەندیشی لێسەنراوەتەوە.

ئەو کەسەی فێر بوو چۆن پیر ببێ

پێکهاتە بایۆلۆجی و زانستییەکانی پیربوون نموونەی کەسێتییەک دروست دەکەن، هەڵدەستێ بە ناساندنی چۆنێتی پیربوونی مرۆڤ. نەخۆشێکم هەبوو ناوی بێری بوو تەمەنی ئەگەیشتە ٦٧ شەست و حەوت ساڵ، کاری زەوی و زار فرۆشی کردبوو،بەڵام ئێستا خانەنشین کراو بوو ژنەکەی لە هەڵسوکەوتی بێزاربوو بوو،"کە جیاواز بوو لە هەڵسوکەوتی ڕابردووی". لەپێناو چاودێری کردنیدا، هاوەڵێتیم کرد، بێری بێتاقەت و حەوسەڵەی وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانەی نەبوو لێیم دەکرد. ژنەکەی وتی، کاتێ دوای بازاڕکردن یان دوای سەردانی هاوڕێیەکم، درەنگانێ دەگەڕامەوە، بێری تەماشای تەلەفزیۆنی دەکرد بە زۆر وام لێدەکرد من ببینێ کە هاتوومەتە ژوورەکەوە.

کاتێ لە بیریم پرسی هەستی چۆنە، کاردانەوەکەی تێکەڵ و پێکەڵ بوو. دەیوت:"هەست ئەکەم خەریکە پیر ئەبم"، بەردەوام بوو ئەیوت"پێش بیست ساڵ هەرچی دەردو کێشەیەکم هەبوایە چارەسەرم دەکرد". بەڵام ڕاستییەکە ئەوەیە بیری بیست ساڵە تووی ئەو خوو و باوەڕەی لە ناخیا چاندووە کە ئێستا بەم ڕۆژەی گەیاندووە، وەکو زۆربەی خەڵک بیری دوای مردنی دایکو باوکی لە تەمەنی هەفتاو هەفتاو دوو ساڵی بە دوای یەکدا، دوای بەسەر بردنی تەمەنێکی درێژ لە کاری قورس و تاقەت پروکێن لە کارگەی پێڵاوی شاری بۆستن. ئەو هیوایەی لەسەری ئەژیا وا لە بەرچاوی پیر دەبێ.

"باوکی لەسەر ڕەفەکە داناوە"کاتێ تەمەنی شەست و پێنج ساڵ بوو، ئەو دوای ژیانی لەسەر عەرەبانە بەسەر برد. کێشی زیادی کرد و گرنگیی بە تازەکردنەوەی ژیانێکی تر بۆخۆی لەدەستدا، بە شێوەیەکی نائاسایی دەمی کردە خواردنەوەی مەی، هەروەها ڕۆژنامەی ئەخوێندەوە. دوای سێ ساڵ لەوەرگرتنی کاتژمێرە ئاڵتوونییەکەی، نۆرە دڵییەک لێیدا، پزیشکەکانی ئامۆژگارییان کرد هەموو چالاکییەکانی ڕابگرێ، بەمە خۆی دا بەدەستی ژیانێکەوە، هەر لە ژیانی نەخۆش دەچوو. دوای ساڵێک لەو ڕووداوە، نۆرە دڵییەکی تر لێیدا، بەڵام ئەمجارە کوشندە بوو. ئەمە بە گوێرەی باوکی.

بەڵام دایکی بیری، بە درێژایی ژیانی چالاک مایەوە وەکو هەموو کرێکارە ژنەکانی جاران، هەڵئەستا بە چاودێری کردنی مێردو خێزانەکەی، لە چێشت لێنان و جل شتن و کاری ناو ماڵ، هەر لەو کاتەشدا فەرمانبەر بوو لە بواری ژمێریاریدا کاری دەکرد. هەر ئەمجۆرە ژیانەش بوو وای لە دایکی بیری کرد لە ڕووی جەستەییەوە لە باوکی باشتر بێت؛ نە تووشی نۆرە دڵێ بوو، نە فشاری خوێن، شانسیشی لەوەدا هەبوو جگەرەی نەدەکێشا (کە پێیوابوو جگەرە کێشان دژی مێینایەتی ئەوە). بەڵام دوای مردنی مێردەکەی هەستی بە تەنیایی و

بێتاقەتی دەکرد وەکو ئەوەی هەستی بەرامبەر بە ژیان نەمابێ. کەسێک نەبوو گرنگی پێبدات، خۆشی نەیئەویست باربێ بەسەر منداڵەکانییەوە، وەکو نیمچە دابڕاوێکی لێهات، لە کۆتاییدا چەند نۆرە دڵەیەکی تووشبوو و مرد.

دیدی بیری لەسەر پیربوون لەسەر چیرۆکی ژیانی ئەو دوانە داڕێژرابوو؛ هەرچەندە لەباری هەستییەوە هەمان ئەنجامی دایک و باوکی بەسەرنەهات، بەڵام وا دەرئەکەوت بە هەمان ئەزموونی ژیانی ئەواندا بەرەو جیهانی پیری دەڕوات، لە میانەی بۆچوونە نەستییەکانی ئەوانەوە بیری لە خۆی دەکردەوە. لە میانەی دابڕانی پەیوەندی بە هۆشمەندی خوودییەوە، لە بەرامبەر پرۆسەی پیریدا بە چۆکدا هاتوو کۆنترۆڵی لە دەستدا.

لەبەرئەوەی من پسپۆری بواری بۆماوەزانی و گلاندەکان بووم، بیری و ژنەکەی داوایان کرد کە فەحسێکی گلاندی دەرەقی بۆ بکەم؛ ئەم نەخۆشییە لە هەندێ لە پشێوییەکاندا لە نیشانەکانی پیربوون دەچێ، کە ئەبێتە هۆی کێشەیەکی ناسرووشتی لە کرداری میتابۆلیزە کردندا؛ قوربانییەکەی تەمەڵ و گەمژە، دەردەکەوێ، پێستی لۆچ دەبێ و قژی سپی دەبێ. بەڵام دوای پێدانی هۆرمۆنی پێویست و ترشی ئەمینی، دۆخەکەی ئاسایی دەبێتەوە. گلاندی بیری تا ئاستێکی باش چالاک دەرکەوت؛ دوایی بینیمان قورسایی لێکدانەوەی هۆکارەکانی ئەم نیشانانە دەبێ بخرێتە ئەستۆی هۆکاری تر.

هەرکاتێ نیشانەکانی پیربوون لە کەسێکدا بە شێوەیەکی فراوان دەرکەوت، لە ڕووخساریا خەمۆکی و خەڵەفان و دەستەپاچەیی دەرکەوت، ئەوا پێویستە لە شێوازی ژیانی ئەوکەسە بکۆڵێتەوە. ڕۆژانە ئەوەندە کێشەی ڕۆتینی لە ژیانی مرۆڤدا دووبارە دەبێتەوە، زۆرجار ئەو کێشانە پشتگوێ دەخرێن، بە تایبەتی کاتێ مرۆڤ سەبارەت بە"تەمەنی خۆی قسە ئەکات"سێ یەک یان نیوەی کەیسەکانی

هەستکردن بە خەڵەفاوی بە بەرهەمی ئەم فاکتەرانەی لای خوارەوە دادەنرێ کە چارەسەر دەکرێن:

- بەدخۆراکی.
- کاریگەرییە لاوەکییەکانی بەکارهێنانی دەرمان.
- جگەرەکێشان.
- ئالوودەبوون بە مەی.
- وشکبوونەوە.
- خەمۆکی و کوژانەوە.

هەموو ئەم فاکتەرانە لە ناو هۆشمەندیدا دەست پێدەکات؛ لە پشتگوێ خستن یان نەریتەوە سەر هەڵدەدەن. بەتاک بێت یان بەکۆ هەریەکە لەو فاکتەرانە لە توانایدایە بە شێوەیەکی دراماتیکی کاریگەری لەسەر چۆنێتی دەرکەوتنی مرۆڤ هەبێ یان لە میانەی ئەو فاکتەرانەوە هەڵسوکەوت بکات.

زۆربەی کەسەکان لە ڕۆژانی پیربوونی'کۆن'دا وەکو ئەوەی دایک و باوکی بیری تێیدا دەژیان، زۆر بەکەمی تەرکیزیان ئەخستە سەر سرووشتە وێران کەرەکەی ئەم فاکتەرانە. پیرەکان لەبیریان ئەچوو مەگەر جارجار کە بەشێوەیەکی ڕێکوپێک خواردن بخۆن؛ تەنانەت لە خواردنەوەی شلەمەنیشدا کەمتەرخەمبوون؛ جگەرەیان دەکێشاو مەیان دەخواردەوە بۆ ئەوەی کەمتر هەست بە تەنیایی بکەن؛ هەروەها دائەنیشتن لە دەریای بێدەنگیدا نوغرۆ دەبوون، چونکە لە دیدی ئەوانەوە پیری کۆتایی هەموو شتێکە.

کە پزیشکەکان بە شێوەیەکی ڕۆتینی ڕاچێتەی دەرمانەکانیان دەنووسی دەرمانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و حەبی خەوو ئارامکەرەوەیان بۆ نەخۆشە پیرەکانیان دەنووسی؛ پزیشکەکان زۆرباشیش ئەیانزانی ئەم نەخۆشانە ئەم دەرمانانە لەگەڵ مەی خواردنەوە یان بە بڕێکی زیاد لەوەی نووسراوە بەکار دێنن کە لە

ڕاچێتەکەدا نووسراوە. جگەرە کێشان چاوپۆشی لێدەکرا تەنانەت (هەندێک جار ئامۆژگارییان دەکرد جگەرە بکێشێ، لەم دواییەدا یەکێ پێی وتم کاتێ منداڵ بووم، نەنکم چوو بوو بۆلای پزیشکی خێزان، تووشی گیرانی گیرفانەکانی لووت"جیوب الانفیة"ببوو، پزیشکەکە پێی وتبوو جگەرەی بۆندار بە بۆنی نەعناع بکێشێ ! نەنکیشی لە تەمەنی شەست ساڵیدا بۆ یەکەمجار یەکەم جگەرەی خستە سەرلێوی، ئیتر وازی لێنەهێنا تا دوای پازدە ساڵ کۆچی دوایی کرد). ئەوە ئەرکی پزیشکەکان نییە ئامۆژگاری و ڕێنوێنی بدەنە نەخۆش لەسەر خواردن؛ نەخۆشە بەتەمەنەکان سەردانی پزیشک ناکەن تا تووشی بەدخۆراکی یان وشکبوونەوە دەبن، بەم نیشانانە تووشی بێ ئاگایی دەبن پێش ئەوەی پزیشک فەحسی نەخۆشەکە بکات. تەنانەت لەم ڕۆژنەدا دەرکەوتووە کەمی هەندێ لە ڤیتامینە بنەڕەتییەکان دەبنە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی خەڵەفان بە تایبەتی کەمی ڤیتامین B١٢، بەڵام ئەم زانیارییە لای زۆربەی پیرەکان شتێکی باو نییە و لێی بێ ئاگان.

ئێستا لەبەر تیشکی ئەو لیستەی خستمانە بەردەست لە باری بێری وردبنەوە. ژنەکەی هەواڵی پێدام، هەرچەندە بێری زۆربەی ڕۆژەکەی لەماڵەوە دابنیشتایە، لە ڕووی جەستەییەوە کوژابووەوە، دوای ئەوەی سەبارەت بە دۆخی گشتیی پرسیارمان لێدەکرد،

بێری ئەوەی بۆمان ئاشکرا کرد کە بەشێوەیەک دەستی کردۆتە خواردنەوە زۆر زیاتر لە پێش خانەنشین بوونی. زۆرجار هەر لەکاتی خۆرهەڵاتنەوە دەستی بە خواردنەوە دەکرد، بە دەنگێکی پڕ لە کەسەرەوە وتی:"ئەو سیستەمەی بۆ خۆم دانابوو لەڕەگەوە دەرهێنرا. وابزانم زۆرکەس ئەمەی بەسەردێ".

لەبەرئەوەی تووشی هەستیاری توند بوو بوو، دەرمانی دژ بە فشاری خوێنی بەکار دەهێنا، خۆشی لە جۆری ئەو دەرمانەی بەکاری دەهێنا دڵنیا نەبوو (دواتر دەرکەوت ئەوەی بەکاری هێناوە دەرمانی

ڕێکخستنی لێدانەکانی دڵ Indral بووە.) بۆ ماوەی دوو ساڵ ئەو دەرمانەی خواردبوو بێ ئەوەی ڕێژەی دۆزەکەی بگۆڕێت، دوایی پێیوتم:"هەوڵم ئەدا تا فشاری خوێنم بەرز نەبێتەوە، دەرمان نەخۆم"پێم وت چۆن ئەزانی فشاری خوێنت بەرزبوتەوە، وەڵامی دایەوە:"کاتێ هەست بە پشێوی دەکەم، یان ژنەکەم دەست بە خووتەو بۆڵە دەکات".
لە ڕاستیدا هەستیاریی توند هەرچەندە هۆیەکە لە هۆیەکانی پشێوی یان فشار، بەڵام لە ڕاستیدا هیچ نیشانەیەکی ڕوونی نییە؛ بەڵام بە گوێرەی دەرمانەکە، بۆ ئەوەی کاریگەری هەبێت، ئەبێت ڕۆژانە بخوورێت. ئەمە بە تەواوی بەسەر ئەو دەرمانەدا ئەسەپێ کە لێدانی دڵ ڕێک ئەخاتەوە، پێویستی بە کاتێکە تا لەش لەگەڵیا ڕادێ.

لە بەرهەڵستی کردنی پیربووندا بڕێکی زۆر کێشە هەیە، ئەتوانین بیگێڕینەوە بۆ بەکارهێنانی هەڕەمەکی ئەو دەرمانانەی بە پێی ڕاچێتە پزیشکییەکان وەردەگیرێن. ئەگەر مرۆڤ هۆشیاری سەبارەت بەو مەترسییانە نەبێت، ئەوا بەکار هێنانی دەرمانی جۆراوجۆر بە شێوەیەکی سەربەخۆ لای زۆربەی نەخۆشەکان دەبێتە خوویەک کە بەرەو پیری دەیانبات. تابلێتی خەو یان میزاوەر"بە شێوەیەکی بەرفراوان بۆ نەخۆشەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەکاردێت"زۆرترین دەرمانی باوە لە نێوەندەکانی بەساڵاچوون بەکاردەبرێ. هەروەها تابلێتی هێورکەرەوە لەناویاندا زۆر بڵاوە هاوکات لەگەڵ ئەسپرین و ئارامبەخشەکانی تر، بۆ کەمکردنەوەی ئازاری جوومگەکان بەکاردەهێنرێ.

لەگەڵ خراپ بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لەمیانەی خواردنی بڕێکی زۆرەوە،زۆربەی جارەکان، گەورە تەمەنەکان گوێ بەوە نادەن کە لەلایەن پزیشکەوە چاودێری دەکرێن، یان ئەو دەرمانەی بەکاری دێنن بە ڕێکوپێکی بەکاردێ یان نا، زۆریان ئەوەیان لە یاد دەچێ کەی واز لەبەکارهێنانی ئەم دەرمانە بهێنن یان کام دەرمان پێویستە بەکاربێنێ

و بۆچی نەخۆشییەک بەکاردێ، زۆربەی بەساڵاچووە ئەمەریکییەکان مەی نۆشن، لە دواییدا تێکەڵ کردنی مەی و دەرمان پێکەوە شتێکی زۆر مەترسیدارە، پێویستە بەدواداچوونی قووڵ بکرێت بۆ ئەو دەرمانانەی نەخۆش بەکاری دێنێ لەگەڵ یەکەم دەسپێکی ڕوودانی هەر نیشانەیەکی جەستەیی یان ئەقڵی کە هۆکارەکەی خراپ بەکارهێنانی دەرمان بێت.

سەبارەت بە کەیسەکەی بێری زۆر گومانی ئەوەم هەبوو کێشەکانی لە ئەنجامی نیشانەکانی خەمۆکی شاراوەی پلە نزمەوە بووبێت، کەسێک بە درێژایی ڕۆژ بەردەم تەلەفزیۆن بگرێ و هیچ گرنگییەک بە ژنەکەی نەدات کە دێتە ژوورەوە، بەئاسانی ببێتە نێچیری نەخۆشی خەمۆکی، لە دیدە کلینیکییەکانەوە. ئەم تەرزە دانیشتنە لە وێنەی پیرەکەدا، لە گۆشەیەکی ژوورەکەدا بە بێدەنگی؛ وێنەیەکە، ڕۆژگارێک نموونەی پیربوونی سرووشتی بوو، یان نموونەی کەسێک بوو تووشی خەمۆکی بووە. بەڵام ئاماژە گشتییەکانی ئەم دۆخە کەسەکە بێدەنگ و گۆشەگیر دەبێت، کوژاوەو ڕاڕا دەبێت و هەستێکی منداڵانەی نائومێدی بەخش باڵی بەسەردا دەکێشێ، بەردەوام شەکەت و ماندووە، ئەوە ئەنجامە مادییەکەی خەمۆکییە، هۆیەکە بۆ لەسەدا پەنجای ئەو کەیسانەی کە ئاماژەمان پێکرد. هەندێ لە جۆرەکانی خەمۆکی بەهێز یان برووسکە ئاسا (پێی دەڵێن خۆی گرمۆڵە کردووە) بەشێوەیەکی تایبەت تووشی بەساڵاچووان دەبێت، بە هۆکارێک تا ئێستا ئاشکرا نەبووە. لە کاتێکدا زۆربەی کەیسەکانی خەمۆکی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەیوەندی بەکێشەی کۆمەڵایەتی یان شەخسییەوە هەیە. ئەوکەسەی هەست ئەکات بووەتە کەسێکی بێ سوود و پەراوێزخراو و کەس گرنگی پێنادات، یان هەست ئەکات بارە بەسەر شانی خێزانەکەیەوە، ئەوا هیچ شک نابات، جگە لەوەی ببێتە نێچیری نەخۆشی خەمۆکی.

لەم دۆخانەدا پزیشکی سوودێکی نییە؛ بەڵکو ئەوەی سوودی بۆ نەخۆش هەیە گۆڕینی کەسێتی نەخۆشەکەیە، ئیلین لانگەر Ellen

Langer پسپۆر لە بواری دەروونزانی لە زانکۆی هارڤارد، ڕوونی کردەوە ئەوانەی لە خانەی پیریدا دەژین کاتێ شێوازی ژیانیان بە ئاسانترین ڕێگەی گونجاو دەگۆڕن، بە شێوەی ڕاستەوانە چاک دەبنەوە – لەڕێگەی چاودێری کردنی ئەو تۆوە چێنراوەی لە تروسکاییەکدا چێنراوە، دەبێ ڕێگەیان پێ بدرێ لیستی ئەو خواردنە هەڵبژێرن کە حەز دەکەن بیخۆن، ڕاستەوخۆ گرنگی بە پاک کردنەوەی ژوورەکەیان بدەن، لەجیاتی ئەوەی پاڵدەنەوەو تووشی هەڵچوون بن، باشترە وایان لێبکەین هەست بە بەهاو توانای خۆیان بکەن تا سوودیان بۆ دەوروبەریان هەبێت.

بەگەڕانەوە بۆ بێری Berry، دوا فاکتەری شاراوە بۆ کەیسەکەی ڕەنگە وشکبوونەوە بووبێ، کە ئەبێتە کۆسپێک لەبەردەم توانای کەسەکە بۆ بڕیاردان لەسەر شتەکان بەشێوەی ئاگاییەک ئەوەش پێشئەوەی هەست بکات کە کێشەیەک هەیە. ئەگەر ڕۆژانە بڕی پێویست لە ئاو نەخوورێتەوە کە زۆرترین حاڵەتی باوە کە پەیوەندی بە پیربوونەوە هەبێت؛ لەگەڵ ئەوەی لە ئاستی میللییەوە ئەم مەسەلەیە تیشکی نەخراوەتە سەر، بەڵام وشکبوونی درێژخایەن لەو هۆکارە سەرەکییانەیە، دەکرێ لەکاتی پیریدا ڕێی لێ بگرین. هەندێ لە سەرچاوەکان تا ئەو شوێنە ئەڕۆن کە وشکبوون بە یەکێ لەو هۆکارە سەرەکییانە بزانن کە دەبنە هۆی مردن. بە هەموو دڵنیاییەکەوە، زیانەکانی چەندجارەیەو ئاکامێکی خراپی لێدەکەوێتەوە کە کەس ئاواتی ناخوازێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بۆی هەیە ڕێی لێ بگیرێ.

کاتێ شلەی لەش بۆ خوار ئاستێکی دیاریکراو دا ئەبەزێ، ئەوا فسیۆلۆجیای لەش تووشی حاڵەتێکی ژاراوی بوون دەبێ "ئەو شلەیەی بە ناو سووڕی کارەبایی لەشدا تێدەپەڕێ و هاوسەنگی لەش ڕادەگرێ تێکدەچێ، لە کۆتاییدا هاوسەنگی کیمیای مێشک ئەمەی لێدەکەوێتەوە. لەوەش ڕستێک ئاستەنگی دروست دەبێ – بە وەستانی گورچیلەو

نۆرە دڵی دەست پێدەکات، بە سەرە خوولەو کوژانەوەو بێ هۆشی و تێکچوونی ئەقڵ کۆتایی دێ، ئەنجامی ئەوەش تووشی بیرچوونەوە دەبێت. ئەو کاتەی مرۆڤ بەشێکی زۆر لە ئاگایی لە دەست دەدات، کە زیاترو زیاتر ئەکەوێتە ژێر کاریگەری بیرچوونەوەوە ئەوا تەنانەت ئاو خواردنەوەشی لەبیر نامێنێ، بازنەیەکی بۆش لە گرفت دەست پێدەکات، هەمان شت بەسەر هەموو ئەو هۆکارانەی تردا دەگونجێ، کە دەبنە هۆی پیربوونی درۆزنانە False Senility- هەرچەندە پشتگوێ خستنی ئەم هۆکارانە درێژە بکێشێ، هێندە دۆزینەوەی گرفتەکە قووڵتر دەبێت. ژنەکەی بێری تووشی ڕاڕایی بوو بوو بەڵام بەسەر خۆیدا نەدەهێنا، هەرچەندە مژوولی کاری چێشت لێنان و ناو ماڵ بوو، بەڵام هەموو شتەکانی ئەخستە بیری، زۆر بە باشی ئاگاداری ئەو ژەمە خۆراکییانە بوو کە دەبوو بێری نەیانخوات (تێکردنی تابلێتێکی ڤیتامینی ئاوێتە، شتێکی خراپ نییە، بەڵکو بە شێوەیەک لە شێوەکان سوودیشی هەیە)؛ ئەیتوانی چاودێری بێری بکات کە بڕێکی زۆر ئاو بخواتەوە، بە شێوەیەکی ڕێکوپێک دەرمانەکانی بخوات. ڕەنگە دواجار ئەم گرنگیدانە زۆرە بەشێوەیەکی خێرا ورەشی بەرز بکاتەوە، بەڵام ئەوەی منی نیگەران کردبوو، خواردنەوەی مەی بوو لەگەڵ کێشەی خەمۆکی. بەڕای من، بێری بەسەر پەتێکی لۆبڕدا ڕێی دەکرد، وێنەی خۆی لە بەرچاوی خۆی لە دوو وشەی بێزارکەردا دەبینی"من پیربووم". زەحمەتە بتوانین ئەو وتانە وێنا بکەین کە مرۆڤ بەرەو داڕمان و ڕووکردنە خواردنەوەی مەی دەبەن، یان دیوارێکی ڕەشبینی داخراو پێشیان پێدەگرێ.

پیربوون بە بازنەیەکی داخراو دادەنرێ. کاتێ مرۆڤ هەست ئەکات خەریکە بەرەو تەنیایی دەکشێ و دوای گەیشتنی بە تەمەنێکی دیاریکراو ئیتر ڕێزو بەهای لەدەست دەدات، ئەوا دەست دەکات بە خولقاندنی ئەو مەرجانەی کە بیانووی ئەو بۆچوونانەیەتی. ئەو ئەگەرانەی زۆر تاریک بوون، هەر ئەوانە بوونە هۆی ئەو گۆڕانە مادییە. لەبەرئەوە

بیرکردنەوەیەکی زۆر سادەو ساکارانەیە کە پێمان وابێ دانانی لیستێک بۆ ئەو فاکتەرانەی دەبنەهۆی پیربوون ڕەنگبێ پێش بە ڕوودانی بگرێت. سوودی چییە داوا لە کەسێک وەکو بیری بکەی، واز لە خواردنەوە بێنێ، ئەگەر ئەو هەست بەوپەڕی نائومێدی بکات ؟ کۆی ئەو شتانەی پەیوەندی بە پیرییەوە هەیە، لەو زەلکاوە دەچێ کە هەموو هەستەکانی تیا شاراوەتەوە کە زۆرکەس ئەترسن بەرەنگاری ببنەوە – خواردنەوەی مەی بەبەراورد لە گەڵ بەرەنگاربوونەوەی ترس و هیوابڕاوی، سرکەرێکی میهرەبانە، زۆر ئاسانترە مرۆڤ بە پێی ئەو بەرنامە خۆییە ڕێبکات، لەجیاتی ئەوەی بچێتە ناو خاکێکی تازەی نەناسراوەوە. بەڵام ئەو بەرنامە شاراوەیە توانای هەڵبژاردنمان هێواش هێواش لە بن دێنێ، ئەوکاتە زەحمەتە بتوانین کۆتی ئەو ڕەفتارە خاپوورکارە لە ناخی خۆماندا بشکێنین. لەم دیدەوە ئیتر پیری ئەبێتە جۆرێک لە ئالوودەبوون. کەسی پەیوەندیدار وادەزانێ هێشتا کۆنترۆڵی خۆی لە دەستی خۆیدایە، بەڵام لە ڕاستیدا هەڵسوکەوتی لەدەرەوەی خۆیەوە کاری لەسەر دەکرێ.

من ئەوەم لە هەڵسوکەوتی بیریدا، بەدی دەکرد. لە پێش چاوم هێواش هێواش خۆی ئەگۆڕی بۆ کەسێکی مردوو؛ کارەساتەکە لەوەدابوو ئەو ئاگای لەوە نەبوو خۆی بەدەستی خۆی گۆڕ بۆخۆی هەڵئەکەنێ. ئەگەر ڕۆشنبیرییەکی نوێ جێگەی ئەم ڕۆشنبیرییە ویران کەرە نەگرێتەوە، ئەوا ئەو کووژانەوەیە ساڵ دوای ساڵ و بەرە بەرە جەستە بەرەو هەڵدێری مەرگ دەبات.

هۆشمەندی و کودەتا بەسەر پیربووندا

لایەنە گەشەدارەکەی کەیسەکەی بیری لەوەدایە، دەتوانرا نزیکەی هەموو ئەوەی لێی ڕوویداوە، لەمیانەی دانانی شێوازێکی نوێی هۆشمەندییەوە چاکبکرێتەوە. بۆ ئەوەی ئەوەش بە دیبێت، سوودمان لەو ڕاستییە بینی کە هۆشمەندی هەمیشە زانیاری نوێی بایۆلۆجی

دەنێرێ. بچووکترین گۆڕان لە پێکهاتەی هۆشمەندیدا، وزەو زانیاری دەگۆڕێن بۆ نموونەیەکی نوێ. ئەو هۆیەی وا دەکات نەریتە کۆنە بەدەست هاتووەکان، زۆر ڕووخێنەر بن، لەوەدایە، پارادایم یان نموونە تازەکە ڕێگە بەو نادات سەرکەوێتە مەیدانی بوونەوە – بۆیە هۆشمەندی گوونجێنراو هاوشێوەی مەرگێکی هێواش دەردەکەوێ.

لە لایەکی تـرەوە، لەمیانەی زیادبوونی هۆشمەندی یەکێکەوە، واتە لەمیانەی شکاندنی بەربەستەکانی نموونە کۆنەکەوە، ئەتوانی گۆڕانکاری لە پیریدا بکەی. لێرەدا ئەزموونێکی جوان بۆ ئەم کارە لە ساڵی ١٩٧٩ لەلایەن زانای دەروونی خاتوو ئیلین لانگەر و هاوڕێکانی لە زانکۆی هارڤارد پیشاندرا، ئەوان کودەتایەکی جۆرییان لە تەمەنی بایۆلۆجیدا لە میانەی جوولەیەکی سادەوە بۆ گرووپێک لە پیرەکان ئەنجامدا، بەڵام داهێنانێکی نوێ بوو بۆ هۆشمەندی. ئەوانەی خرانە ناو تاقیکردنەوەکەوە تەمەنیان لە ٧٥ حەفتاو پێنج ساڵ بەسەرەوە بوو؛ هەمووشیان تەندروستییان باش بوو. داوایان لێکرا لە پەناگەیەکدا لە یەکێک لە لادێ گەشتیارییەکاندا یەکبگرن و بۆ ماوەی هەفتەیەک بمێننەوە. پێشوەخت پێیان ڕاگەیەنرا کە کۆمەڵێک پشکنینی زەینی و جەستەییان بۆ دەکرێ؛ بەڵام مەرجێکی نائاساییان بەسەریاندا سەپاند، کە نابێ هیچ ڕۆژنامەو گۆڤارێک یان کتێبێک یان هەر وێنەیەکی خێزانی کە بۆ دوای ساڵی ١٩٥٩ بگەڕێتەوە لەگەڵ خۆیاندا بێنن.

کاتێ گەیشتنە شوێنە گەشتیارییەکە ئەنجا بۆیـان دەرکـەوت مەبەست لەو داوا سەیرە چییە – شوێنە گەشتیارییەکە بەشێوەیەک ئامادەکرابوو ڕێـک، کە هەمان ئەزموونی ژیانی بیست ساڵ پێش ئەوسای تیا دووبـارە دەکرایـەوە. لە جیاتی ئـەوەی گۆڤارەکان هی ساڵی ١٩٧٩ بـن. مێزەکانی خوێندنەوە ژمـارەیـەک گـۆڤـاری لێبوو وەکو"Life"و ڕۆژنامەی"Saturday Evening Post"هی پێش بیست ساڵ، واتە ساڵی ١٩٥٩ ی خرابووە سەر، هەروەها سەدای مۆسیقای

پێش بیست ساڵ بە شوێنەکەدا بڵاودەبووەوە، هاوکات لەگەڵ ئەم گێڕانەوە هونەرییە، داوا لە پیاوەکان کرا هەر هەمان هەڵسوکەوتی ساڵی ١٩٥٩ بکەن. هەموو وتووێژەکانیان لە تەوەری ئەو ڕووداوو کەسانەدا دەخوولانەوە کە بۆ بیست ساڵ پێش ئەو دەمە دەگەڕایەوە. هەموو ئەو هەڵسوکەوتانەی لەو هەفتەیە لەسەیرانگاکەدا پێی هەستان، بەشێوەیەک ئاراستە کرابوو، بۆ ئەوەی وا لەهەر یەکێ لە بەشداربووان بکات، وا هەست بکاو دەربکەوێ و قسەبکاو ڕەفتار بکات هەروەکو ئەوەی،لەناوەڕاستی پەنجاکانی تەمەنیدا ڕەفتاری ئەکرد. لەو ماوەیەدا تیمەکەی لانگەر پێوەری فراوانکردنەوەی تەمەنی بایۆلۆجییان بۆ بەشداربووان بەکارهێنا. لە توانای پسپۆرەکانی پیرناسیدا نەبوو، ئەو ئاماژە وردانە جێگیر بکەن کە تەمەنی بایۆلۆجی دیاری دەکات، هەروەکو پێشتر تێبینیم کردبوو، تەنها توانییان بۆ هەرکەسێک لەوانە وێنایەکی گشتی دابنێن ئەویش لە ڕێگەی زانینی ئاستی هێزی جەستەی و ڕێگەی گوێکرتن و وەرگرتنەوە، ئاستی زاکیرەی نزیک و دەرککردن، لەگەڵ لە دەرگادانی هەستەکانی بیستن و بینین و تاموچێژ وەرگرتن.

تیمەکەی زانکۆی هارڤارد ویستی هەموو ئەو ڕێڕەوانە بگۆڕێ کە ئەو پیاوانە پێیدا دەڕۆیشتن. بواری ئەزموونەکەیان جەختکردنەوە بوو لە گریمانەیەک، خۆ بینینەوەی ئەو پیاوانە بەگەنجی یان بە پیری لە چوار چێوەی ئەو ئەزموونەدا کاریگەری لەسەر خوودی پرۆسەی پیربوون هەیە. جا بۆئەوەی بیریان بۆ لای ساڵی ١٩٥٩ یان پێش ئەو دەمە بگەڕێتەوە، بەشداربووان ناسنامەیان بە سینگیاندا هەڵواسی، وێنەیەکیشیان لێدابوو کە بۆ بیست ساڵ لەوە پێش دەگەڕایەوە – لەڕێگەی ئەم وێنانەوە بەشداربووان یەکتریان ئەناسییەوە نەک لەڕێگەی ڕووخساری ئێستایانەوە؛ هەروەها داوایان لێکرا بە سیفەتی کرداری ڕانەبردوو قسەبکەن کە ساڵی ١٩٥٩ یە «پرسیار ئەکەم ئایا سەرۆک ئیزنهاوەر ئەتوانێ لەهەڵبژاردنی سەرۆکایەتی داهاتوودا لە دژی

نیکسۆن بچێتە هەڵبژاردنەوە؟» ئاماژەیان بۆ هاوسەرو منداڵەکانیان دەکرد وەکو ئەوەی تەمەنیان بیست ساڵ بچووکتر بێت؛ هەرچەندە هەموو پیاوەکان خانەنشین کرابوون، بەڵام سەبارەت بە پیشەکەیان بە شێوەیەک ئەدوان وەکو ئەوەی هێشتا لەسەر کارەکەیان مابن.

دەرەنجامی ئەم شانۆگەرییە زۆر خێراو سەرسوورهێنەر بوو. گرووپەکە ڕۆڵی دوو تەمەنی جیاوازیان بینی، بەراورد کردنی ئەو گرووپەی هاتن بۆ سەیرانگاکەو ژیانیان لەناو ساڵی ١٩٧٩ دا بەردەوامی هەبوو، لەگەڵ ئەو گرووپەی لەسەر ڕابوورد ژیان و بیرەوەرییەکان و چالاکییە دەستییەکانی خۆیان ئەکتیڤ کردەوە، ئەندامانی ئەم گرووپە (ساڵی ١٩٥٩) زۆرتر بەهێزو چالاک بوون، پشتیان بەخۆیان دەبەست لە ئامادەکردنی خواردن و پاککردنەوەی ئەو ژوورەی تێیدا نیشتەجێ بوون، هەروەکو ئەودەمە هەڵسووکەوتیان دەکرد کە تەمەنیان ٥٥ پەنجاو پێنج ساڵ بوو، نەک ٧٥ هەفتاو پێنج ساڵ.

ڕەنگە ئەو گۆڕانەی جێگەی سەرنجی ئێمە بێت، پەیوەندی بەو دیاردەیەی پیرییەوە هەبێ، کە بڕوا وابوو زەحمەتە پیری ئاوەژوو بکرێتەوە یان کوودەتا بەسەریدا بکرێت. ئەو دادوەرە بێلایەنانەی داوایان لێکرا لێکۆڵینەوە لە وێنەی پیاوەکان لە پێش ئەزموون و دوای ئەزموونەکە بکرێ، تێبینییان کرد ڕووخساری ئەوان بەشێوەیەکی گشتی زۆر گەنجتر دەرکەوت، بەڕێژەیەک کەلە سێ ساڵ کەمتر نەبوو. پێوانەی ئەو پەنجانەی بە تێپەڕبوونی کات کورت بوو بوونەوە، لە دەمی تاقیکردنەوەکەدا لە درێژبوونەوەدا بوون؛ ئەو جوومگانەی ڕەق بوو بوون نەرم بوونەوە، باڵایان ڕاست دەبووەوە وەکو قۆناغی گەنجێتی. بەڵام هێزی ماسوولکەکان کە بە دەستو پەنجە پێوایان توندوتۆڵ تر بوونەوە هەروەها هەستەکانی بیستن و بینینیان باشتر بوونەوە. (لانگەر ئەم لایەنە پۆزەتیڤەی بەوە لێکدایەوە کە ڕاستییەک هەیە ئەویش ئەوەیە، هەستانی ئەوان بەو گەشتەو

هەڵسووکەوت کردن لە گەڵیان بە شێوازێکی تایبەت وایلێکردن زیاتر هەست بەگەنجی خۆیان بکەن) بەڵام ئەم گرووپە کۆنترۆڵ کراوە لە هەندێ جوومگەدا وەکو کاریگەری چالاکیی دەستو درێژبوونەوەی پەنجەکان کورتییان هێنا. لە گەورەکاندا ڕێژەی زیرەکی نەگۆڕە، لەگەڵ ئەوەشدا نیوەی زیاتری گرووپەکە، ڕێژەی زیرەکییان، لەو پێنج ڕۆژەدا زیادی کرد کە گێڕایاننەوە بۆ ساڵی ١٩٥٩، بەڵام نزیکەی چارەکێکیان لە تاقیکردنەوەی ئەندامانی گرووپەکە ئاستی زیرەکییان دابەزی.

ئەو لێکۆڵینەوەی خاتوو لانگەر پێی هەستا، تەواو جیاواز بوو بۆ سەلماندنی ئەو دەنگۆیانەی کە پێیوابوو پیری کودەتای بەسەردا ناکرێ، یان لە ڕێگەی دەستوەردانی دەروونییەوە کودەتای بەسەردا ناکرێ. ئەم سەرکەوتنەی خاتوو لانگەر کە کودەتای بەسەر پیریدا کرد بۆ سێ هۆکار گەڕاندەوە: (١) داواکردن لەو کەسانە بە جۆرێک هەڵسوکەوت بکەن، وەکو لە گەنجیدا دەیانکرد.

(٢) بەشێوەیەک مامەڵەیان لە گەڵیاندا دەکرد هەروەکو کاتی گەنجی، خاوەنی ژیری و سەربەخۆیی خۆیان بوون (بە پێچەوانەی ئەو ڕێگەیەی لە ماڵەوە لە گەڵیاندا گرتبوویانە بەر - بۆ نموونە لە ماڵەوە زۆر بەڕێزەوە ڕاکانیان وەردەگیرا و زۆریش گوێڕایەڵیان بوون)؛ (٣) داوایان لێکرا ئەو ڕێنماییە ئاڵۆزانە پێڕەو بکەن کە پەیوەندی بە ڕۆتینی ژیانی ڕۆژانەوە هەبوو. لەبەرئەوەی ئەم سێ فاکتەرە تێکەڵ بە یەکتری بوو بوون، خاتوو لانگەر دڵنیا نەبوو کام لەم فاکتەرانە گرنگیی زیاتری هەیە. بەڵام گەیشتە ئەو دەرەنجامەی، پووختەکەی ئەوەیە ڕەنگە هەر کودەتایەکی هاوشێوە ڕووبدات، ئەگەر هاتوو ئەو پیاوانە داوایان لێبکرێ هەستن بەو ئەرکانەی کە زۆر ئاڵۆزن، وەکو دانانی ئۆپەرێتێکی گۆرانی، ئەرکێکە فێردی مۆسیقار لە کۆتایی هەفتاکانی تەمەنیدا پێی هەستا.

بۆ ماوەیەک هەروا مامەوە لەو ئەنجامە وردئەبوومەوە کە لانگەر بە دەستی هێنابوو واتە لەوکاتەوە کە سەبارەت بەم بابەتە لە ڕەوتی زەمەنی کەسێتییەوە، دەستم بە نووسین کرد. پەندە کۆنەکە فێرمان ئەکات زەمەن بابەتییە؛ بەڵام جەستەی ئێمە کاردانەوەی بەرامبەر بە زەمەنی خوودی هەیە، هەروەکو ئەوەی لە زاکیرەدا تۆمارکراوە یان لە هەستە ناوەکییەکاندا هەیە. لانگەر یارمەتی ئەو پیاوانەی دا، ببنە گەشتیاری شەمەندەفەری زەمەنی ناوەکی؛ بە دووری ٢٠ بیست ساڵ لە ڕووی دەروونییەوە گەشتیانکرد، جەستەشیان شوێنیان کەوت، ئاسانترین ڕێگە کە بتوانم لێیەوە باسی ئەم بابەتە بکەم ئەوەیە، کە ئەو دوو دیاردەیە لە دیاردەکانی هۆشمەندی، لە دۆخێکەوە بۆ دۆخێکی تر جووڵەیان پێکرا: ئاگاداربوون و نیازمەند بوون. هۆشمەندی هەمیشە ئەم دوو پێکهاتەیەی تێدایە. ئاگادار بوون هۆش وا لێدەکات چاو ببڕێتە سەر وەرگرتنی شتی لۆکاڵی، بەڵام نیازمەندی گۆڕانکاری لە ناوخۆییەکە دەکات. بەڵام ئەوەی پەیوەندی بە ئەزموونی لانگەرەوە هەیە،"ئاگاداربوون"ی ئەو سامپڵە لەو پیاوانەی ئەزموونیان لەسەرکراوە، ڕەهەندێکی لۆکاڵی هەیە لە ڕێگەی ڕەوتی ڕوداوەکانی ساڵی ١٩٥٩ وە پێشکەش کردووە، ئەوەش بووەتە هۆی دەرهاویشتەیەکی نوێ لە ڕستێک زانیاری بایۆلۆجی، چونکە هەرشتێک لەوکاتەدا بینییان یان بیستیان یان باسیان لێوەکرد،پێویستبوو بە دیاریکراوی ببەسترێتەوە بەو لۆکاڵییەوە. لەهەمان کاتدا دەبوو بە پێی ئەو نیازە بجووڵێنەوە – واتە نیازیان هەبوو ئەو پیاوانە ببنەوە ئەو پیاوەی کە پێش بیست ساڵ لەوە پێش بەو شێوەیە ژیابوون. هیچ بەرکەوتەیەکی ئەفسوونی لە هەریەکە لەم دوو فاکتەرەدا بوونی نییە. ئێمە هەمووومان بە درێژایی ڕۆژ لە زۆر شت ئاگار ئەبین یان خۆمان دەپارێزین؛ هەروەها هەڵدەستین بە بەدیهێنانی ئارەزوو و نیازەکانمان.

ئێستا ئەفسوونەکە لە چۆنێتی ئەو گۆڕانکارییەی هۆشمەندی دایە، کە جەستە شوێنی ئەکەوێ و بە بەربەستی زەمەندا گوزەر دەکات. ئەوە ڕاست و ماقوول نییە مرۆڤ هەوڵ بدات لە ڕابردوودا بژێ، مەگەر چەند چارەسەرێکی بەنرخ لە کایەدابێ، هەریەکە لە ئێمە لەم ڕەوتەوە جارێکی تر شوێنی بکەوێ، ئەتوانین وێنای ئەوە بکەین، جۆری ژیانی مرۆڤ پشت بە جۆری ئاگادارینامەکە دەبەستێ.هەر شتێک سەرنجت بۆ ئاداریەک ڕابکێشێ ئەوا گرنگییەکەی لە ژیانی تۆدا زیاد دەبێت. شێوەکانی گۆڕانکاری کە هۆشمەندی ئەیەوێ گۆڕانکاری تێدا بکات، بێسنوورە. لەم ڕاهێنانەی لای خوارەوە، بەدواداچوون دەکەین بۆ چۆنێتی داواکردنی هێزی هۆشمەندی بەشێوەیەکی هەستی وچۆنێتی بەکارهێنانی لەبەرژەوەندی خۆمان؛ چونکە ئەگەر بەشێوەیەکی هەستی بەکاری نەهێنین، ئەوا هۆشمەندیمان ئەکەوێتەوە داوی خۆگونجاندنی کۆنەوە کە دەبێتە هۆی دروستکردنی کرداری پیربوون.

بە پراکتیک: بەکار هێنانی وزەی هۆشمەندی

ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە بەشێوەیەک دارێـژراوە، بتوانی ئەوە بسەلمێنی، بە ئاگاییەوە دەتوانی، وزەو زانیاری ئاراستەی جەستەی خۆت بکەیت.لەوێوە ڕستێک سوودی گەورە لەو ساتەدا ئەچنیتەوە کە ئەتەوێ هۆشمەندیت بە ئاگاییەوە بەکار بێنیت:

• دەتوانیت بگەیتە ئاستی ئەو زانیارییە زۆر وردانە کە لەشێوەی ئاماژەی جەستەییدان و تۆ پێت نەزانیوە. جەستەت چی پێویست بێت لەوە ئاگادارت ئەکاتەوە کە پێویستی پێیەتی – ئەمەش پێچەوانەی ئەو خووەیە کە بە هیچ شێوەیەک لە گەڵ پێویستییە ڕاستەقینەکانی جەستەی تۆدا ناگونجێ.

• ئەتوانیت گرنگی بـەو بەشانەی جەستە بدەیت،کە گازندەیان هەیە لە جۆرێک لە بێتاقەتی یان نەخۆشی. لە میانەی چڕکردنەوەی

هۆشمەندیت لەسەر سەرچاوەی ئازارەکە ئەتوانی ئەو کاتە دەست بکەیتە خۆ چاککردنەوە؛ چونکە جەستە لە ڕێگەی وورووژاندنی ئاگاییەوە، بەشێوەیەکی سرووشتی وزەیەکی چاککەرەوە بۆ جەستە ئەنێرێ.

• ئەتوانیت حەزو نیازەکانت لە پێناو بەدیهێنانیان بەشێوەیەکی زۆر کارامە کارا بکەیتەوە. نیازمەندی بنەمای پێویستییە شاراوەکانە؛ بەلام سیستەمی جەستەیی و ئەقڵی بە جۆرێک داڕێـژراوە، بە شێوەیەکی خۆکرد و ڕاستەوخۆ هەموو پێویستییەکان دابین دەکات. (ئەمەش جیاوازە لەو ئارەزووانەی لە ڕێگەی ئالوودەبوونەوە یان سرووشتێکی سەپێنراوەوە بە بەرنامە کۆنەکە لە هەناوی ئێمەدا دروستبووە).

کاتێ ئەم بوارانە بەشێوەیەکی تەواو کاردەکەن، خۆگونجاندن لە ئاستی خانە زۆر قووڵەکان دەست بە هەڵوەشانەوە دەکات؛ پێویستە ئەمەش ڕوو بدات تاکو جەستە لە پیربوون بپارێزێ. زۆر ڕێنمایی ڕوحی لە هەموو بوارە پەیوەندیدارەکان بە وزەی هۆشمەندییەوە هەیە، بەلام لەوانەیە میکانیزمی پێڕەوکەرانی شامانی لە دانیشتوانە ڕەسەنەکەی ئەمەریکا زۆر جیاواز بن لە هاوشێوەکانیان وەکو قەشە تیبتییەکان یان پێڕەوکەرانی یۆگا لای هندۆسەکان. بەلام هۆشمەندی بە شێوەیەکی گشتی وەکو وزەیەک بۆ چارەسەرکردن بەکاردەهێنرێت: هاوسەنگی دەگێڕێتەوە هەرکاتێ ڕێگەی بدرێ بە ئازادی جووڵە بکا.

ئامادەکردنی هۆشمەندی و دانانی لە دۆخی پەیوەندیکردن بە نموونە چەقبەستووەکەی خۆگونجاندنی کۆنەوە ئەبێتە هۆی دەستکردن بە توانەوەی نموونەی ئەو بەستەڵەکانە، بەلام ئەوەی لەجەستەدا ڕوودەدات وەکو ئازار، نەمانی هەست،کۆڵنج کردن، ڕەقبوون یان

شۆکبوون، هەموو ئەمانە کۆمەڵێک گرێن کە هۆشمەندی ئەتوانێ بەدەستی خۆی بیبانکاتەوە، ئەویش لە میانەی پابەندبوون و ڕاهێنانەوە ئەتوانی هەر کێشەیەک یان گرفتێکت لە سیستەمی جەستەیی و ژێریدا هەبێت بەهۆی هۆشمەندییەوە چاکی بکەیتەوە، بەتایبەتی کاتێ توانیت میکانیزمە گونجاوەکانی خاوبوونەوەو هەناسەدان و گەمەکانی چاو بەدەست بێنی.

لێرەدا چەند کردەیەکی سەرەتاییت پێشکەش دەکەم لە پێناو تەرکیزکردن لە ئاگایی و بەدەستهێنانی نیازەکان. دواتر بە ئاراستەی میکانیزمی بەهێزترو قووڵتر لەو بەشانەی وەریان دەگرین هەنگاو دەنێین؛ بەڵام تا ئەم قۆناغانەش پەیوەندییەکانی نێوان جەستەو ژێری زۆر بەسوودن، لە پێناو دەرچوون لەو کریدۆرە کۆنانەی دەبنە هۆی پیری.

ڕاهێنانی ١: گرنگیدان بە جەستەت

هەرچەندە هەمووومان ئەوە دەزانین چۆن لەدەرەوەی بازنەی خوودی خۆمانەوە گرنگی بە شتەکان دەدەین، هەمووشمان هەست بەو ئازارانە دەکەین، تەنگاومان دەکات، وەکو دان ئێشە یان گرژبوونی ماسوولکەکان، لێرەدا هەندێ تروسکەی زیرەکانە هەیە لە ژیانی ڕۆژانەدا لە دەستمان دەچن. هۆشمەندی فرە ئاستە، پێویستە ڕێگەی بدرێ لە ئاستێکەوە بۆ ئاستێکی تر جووڵەو هەڵبەزو دابەز بکات؛ چونکە جووڵە کردن یان دەرپەڕین نیشانەیەکە لە نیشانە بنەڕەتییەکانی هۆشمەندی. لەم ڕاهێنانەدا داوات لێدەکرێ زۆر بەباشی گرنگی بە هەر شوێنێک لە شوێنەکانی جەستەت بدەیت،کە ئەوەتکرد، ئەوا ئاگادارکردنەوە، لە فشارە پەنگخواردووەکانی قووڵایی هۆش ڕزگارت ئەکات. جەستەت وەکو منداڵ وایە، حەزی بە سەرنجدانی خێرایە، هەست بە حەوانەوە دەکات بەو سەرنجدانە.

لەسەر کورسییەک بە ئارامی دانیشە یان لەسەر پشت پاڵبکەوە و چاوەکانت بنووقێنە. (ژوورێکی کپ و دوور لە ژاوەژاو هەڵبژێرە کە سەرنجت بەملاو بەولادا نەتبا.) لەسەر پەنجەکانی پێت خەیاڵت چڕبکەرەوە، پەنجەکانت بۆ خـوارەوە بچەمێنەوە تا هەست بە گرژبوونەوەیان دەکەیت؛ توندو ڕەق دەبن، لەپڕێکدا بیانکەرەوە تا هەست بەخاوبوونەوەیان دەکەیت. کاتی پێویست بۆ ئەم کردارە وەرگـرەو پەلەمەکە، هەناسەیەکی قـووڵ و درێـژ وەکـو ئـەوەی لە پەنجەکانی پێتەوە دەربچێ، بدەرەوە. لەگەڵ هەناسەدانەوەکاندا هەرچی فشارو ماندووبوونێکی کۆکراوە هەیە فڕێی بدەرە دەرەوە. لە هەناسە وەرگرتن و دانەوەدا زۆر فشار لەسەر هەناسەت مەکە، ئەنها لە ڕێگەی هەناسە دانەوەیەکی درێژدا با هەناسەکە دەرچێ، هەروەها لە هەناسە وەرگرتندا لەسەرخۆ هەناسە وەرگـرەو پەنگی مـەدەرەوە، لەگەڵ هەناسەکانیشدا ئەگەر دەنگی ئۆف و ناڵەت لێوە بێ باشترە.

- ئەمە نیشانەی حەسانەوەی قووڵە.

ئێستا ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە،ئەمجارە بەشی سەرەوەی پێی ڕاستت بەکاربێنە،باهەستت لەو شوێنە چڕبێتەوە؛ ئەنجا ماسوولکەکانی پێت گرژبکەرەوە (لە ڕێگەی چەمانەوەی پێت بۆ پشتەوە) دواتر ماسوولکەکان خاوکـەرەوە، لە ڕێگەی پەنجەکانی پێتەوە هەناسە بدەرەوە.

کاتێ ئەم تەکنیکەت تەواو کرد، سەرنجت بە ئاراستەی هەموولایەکی تری جەستەت بگوێزەرەوە یەک لە دوای یەک، لە بیرت نەچێ ئەمە تەنها تەکنیکێکی خاوبوونەوەی ماسوولکە نییە، بەڵکو سەرنجدانەکانت پێویستی بە چاوەڕێکردن هەیە لەهەر شوێنێک لە شوێنەکانی جەستەت لە ڕێگەی خاوبوونەوەوە.

پێی ڕاست: پەنجەکانی پێ، سەرەوەی پێ، ژێر پێ، پاژنە، قوولە پێ (دووقۆناغ: چەمانەوە بۆ پێشەوە، چەمانەوە بۆ دواوە.)

پێی چەپ: سەرووی پێ، خوارپێ، پاژنە (دوو قۆناغ: چەمانەوەی پێشەوە، دوایی چەمانەوە بۆ دواوە)

سمتی ڕاست و سەرووی ڕان.

سمتی چەپ و سەرووی ڕان.

ماسوولکەی سک.

خوارەوەی پشت، سەرەوەی پشت

دەستی ڕاست: پەنجەکان، مەچەک (بە دوو قۆناغ: چەمانەوە بۆ دواوە، چەمانەوە بۆ پێشەوە)

دەستی چەپ: پەنجەکان، مەچەک (دوو قۆناغ: چەمانەوە بۆ دواوە، چەمانەوە بۆ پێشەوە).

هەردوو شان: (بە دوو قۆناغ: چەمانەوە بۆ پێشەوە، چەمانەوە بۆ سەرەوە بە ئاراستەی مل).

مل: (بۆ پێشەوە، بۆ دواوە).

ڕووخسار: (بە دووقۆناغ: گرژکردنەوەی ڕوو بە توندی، هێنانەوەیەکی برۆکان و ناوچەوان گرژکردن).

ئەم ڕاهێنانە بەباسکردن تۆزێک ئاڵۆزە؛ بەڵام چەمانەوەی بەشەکانی لەش بەڕێگای سرووشتی کە جوومگەو ماسوولکەکانی تیا دەجووڵێ زۆرئاسانە. دوای یەک دانیشتن، توانای هەستکردن و پەیوەندی کردنت بە هەموو بەشەکانی لەشەوە بێ ماندووبوون مەیسەر دەبێ.

بەکورتی: ئەو جووڵانەی لەش کەلای سەرەوە باسکران، ١٥ خوولەک زیاتر ناخایەنێ.

کۆپییەکی بچووککراوەی ئەم ڕاهێنانە بەکارهێنانی پەنجەکانی پێ و ناوپەنجگ لەگەڵ پەنجەکانی دەست و شانەکان و مل و ڕووخسار، بۆ ئەوانەی کاتیان نییە.

ڕاهێنانی ٢: چڕکردنەوەی نیازمەندی

ئەم ڕاهێنانە ئەوە دەخاتەڕوو کە بوونی نیاز بەسە بۆ ئەوەی ئەنجام بەدەست بێنی. کاتێ بەشێوەیەکی ڕاست بیروخەیاڵت ئەچێتە سەر هۆشمەندی – ئەوا هۆشمەندی توانای جێبەجێ کردنی تەواوی فرمانە دەستنیشان کراوەکانی هەیە. مەرج نییە بۆ دەربڕینی نیازێک کە بەخەیاڵتدا دێت، بە وشە گوزارشتی لێبکەی. قووڵترین نیازمەندی ئێمە لە جەستەدا بوونی هەیە.هەروەها زۆرترین پێویستییە بنەڕەتییەکانی ئێمە – وەکو پێویستییەکانی خۆشەویستی و لێکگەیشتن و هاندان و یارمەتی – لەهەر خانەیەک لە خانەکانی ئێمەدا شوێنی خۆی گرتووە. بەڵام ئەو حەزانەی لە ڕووبەری ئەقڵتدا شوێنێکی گرتووە، زۆرجار پاڵنەرەکانی "خوودی"ئەبنە بەربەست لە بەردەمیدا؛ چونکە پێویستیی ڕاستەقینە نین. کەسانێک زۆر تامەزرۆی پارەو بەدەستختنی ئامانجە پیشەیی و ئاواتە سیاسییەکانیانن، ئەمە هیچ پەیوەندییەکی بە پێویستییە بنەڕەتییەکانەوە نییە، وەکو داوای یارمەتی و تەندروستی باش کە پێویستە لەسەر هەموو ئەندامێکی لەشساغ خۆی بەدەستی بێنێ.زۆرێک لە ئێمە زۆر دوورین لە پێویستییە بنەڕەتییەکانەوە، تا ڕادەیەکی زۆر بەرنامەڕێژ کراوین، بەدوای ئەو ئارەزوونەدا هەڵپە بکەین کە"خوود"داوای ئەکات، بە ڕادەیەک پێویستە لەسەرمان دەست بکەین بە فێرکردنەوەی ئەو میکانیزمە بنەڕەتییانەی کە نیازمەندی و ئاگایی کاریان تێدا دەکات.

چەند ڕێگایەک هەیە بۆ ئەوەی هەست بە ڕازیبوون بکەین جگە لەو پێویستییە دەرەکییانەی لە کەڵچەرەکەمانەوە وەری دەگرین. گەورەترین وانەی بەنرخ لەم بوارەدا ئەوەیە"نیازمەندی هەوڵ ئەدا بە شێوەیەکی خۆکرد خوودی خۆی بەدەست بێنێ، ئەگەر وازی لێ بهێنن"هەموو خانەیەک لە لەشی تۆدا بۆ بەدەستهێنانی ئەم خوودە لە ڕێگەی هەستکردن بە بەختەوەری و خۆشەویستی و ڕێزو جوانییەوە کۆشش دەکا. زەحمەتە ئەوەش بەدەست بهێنرێ تاکو ئەقڵ بەرنامە

تایبەتییەکەی خۆی بسەپێنێ لە پێناو بەدیهێنانی جۆرەکانی تری ئـارەزوو کە هیچ پەیوەندییەکی بە خۆشەویستی یان ڕازیبوون لە خوود یان بەختەوەرییەوە نییە. لەگەڵ ئەوەشدا ملیۆنەها کەس خۆیان سازداوە تەنها بۆ بەدەستهێنانی ئەو مەبەستانە.

ئەم سێ کردەیەی لێرەدا هاتووەو پەیوەندییان بە یەکەوە هەیە، هەلت بۆ دەرەخسێنێ تا بچیتە نێو ئەزموونێکەوە، لە ڕێگەیەوە نیازەکانت مسۆگەر بکەی، بەدەر بێت لە"خوود"و لۆجیکی ئەقڵ.

بۆ دەستکەوتنی باشترین دەرەنجام بگەڕێرەوە بۆ ڕاهێنانی (١)، تاکو لەشت ئامادە بێ و شتەکان بەباشی وەرگریت.هەرچەندە نیازەکان کە ئەتەوێ بەدەستی بێنی ساکارە، باوەڕت بە توانای خۆت بەهێز دەکات تا بتوانی هۆشمەندیت ئاراستە بکەیت؛ ئەمەش کارێکی زۆر گرنگە ئەگەر ویستت لە ڕەگە قووڵەکانی پیربوون بگەیت؛ چونکە خوودی پیربوون نیازمەندییەکە، کە خانەکانی جەستەت ملکەچی دەبێ و خۆی ئەدا بە دەستییەوە، بێئەوەی تۆ بتوانی زاڵبیت بەسەریدا.

١- دەزوویەک بە درێژی نزیکی ٢٠ ئینج بە قورساییەکی بچووکەوە ببەستە تا بەندۆڵێک دروست دەکەیت. دەزووەکە بە دەستی ڕاستت بگرە و ئانیشکت لەسەر مێزیک یان قۆڵی کورسییەک جێگیر بکە بە شێوەیەک دەستت نەجووڵێ. لەوەش دڵنیابە کە بەندۆڵەکە ناجووڵێ.

ئێستا لە قورساییەکە بنواڕە بە نیازی ئەوەی بەندۆڵەکە لەلایەکەوە بۆ لایەکی تر بجووڵێت. سادەترین جۆری نیازگرتنەوە وێناکردنی چۆنێتی جووڵە پێکردنی ئەو قورساییەیە کە تۆ ئەتەوێ بیجووڵێنی؛ ئەتوانی لەبەرخۆتەوە چەند وشەیەک بڵێیتەوە:"لە لایەکەوە بۆ لاکەی تر"ئەگەر ویستت با چاوت لەسەر بەندۆڵەکە بێ، نیازەکەشت با لە زەینی خۆتا بێ، بەڵام ئاگاداربە دەستت نەجووڵێ دوای چەند چرکەیەک دەبینی بەندۆڵەکە بەو ئاراستەیە ئەجووڵێتەوە کەلە دڵی خۆتا ویستووتە بۆی بجووڵێ، ئەگەر سەرەتا هەڕەمەکییانە جووڵایەوە تۆ هەوڵ مەدە

ڕێڕەوەکەی بگۆڕی – چاوەڕوان بە تا جووڵەکەی خۆی ڕێک دەخاتەوە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی. ئێستا نیازت بگۆڕە تا جووڵەی بەندۆڵەکە لە پێشەوە بۆ دواوە بێت یان بە پێچەوانەوە، چاوت بخەرە سەر بەندۆڵەکەو جێگیری بکە، سەرەتا بەندۆڵەکە چەند جووڵەیەکی ڕاڕا و هەڕەمەکی دەکات بۆ چەند چرکەیەک، دواتر ئەو ڕێڕەوە وەردەگرێ کە تۆ دەتەوێ. دوای چاودێری کردن بە چەند چرکەیەک، حەزبکە بە شێوەیەکی بازنەیی بجووڵێتەوە، هەندێ دەوەستێ و دواتر بە گوێرەی ویستەکەی تۆ دەجووڵێتەوە، هەرچەندە ئەم ڕاهێنانە زۆر سادەو ئاسانە بەڵام کاریگەرییەکەی زۆر نایابە.

٢- دوای خاوبوونەوە دائەنیشی، دەستی ڕاستت بکەرەوە بە جۆرێک ناولەپت بە ئاراستەی سەرەوە بێت ئارەزوو بکە ناولەپت زیاتر گەرم دابێت، بۆ ئەو مەبەستەش، وا خەیاڵ بکە دەستت بەر کوانوویەکی سوورەوە بوو، یان پشکۆیەکی گەش دەکەوێ. بۆ چەند چرکەیەک ئەم وێنەیە لە مێشکی خۆتدا بهێڵەرەوە، لە ماوەی چەند چرکەیەکدا هەست دەکەی گەرمی ئەڕژێتە دەستتەوە. ئێستا دەستی چەپت بەرزکەرەوە پەنجەکانی دەستی ڕاستت بەرامبەری بکەوە (بەڵام ئاگاداربە بەریەکتری نەکەون). ئەنجا ئارەزوو بکە گەرمی لە دەستی ڕاستتەوە بچێ بۆ دەستی چەپت، بۆ ئەو مەبەستە دەستت بۆ پێشەوە و بۆ دواوە بجوڵێنە وەکو ئەوەی دەستەکەی ترت گەرمی وەرگرتبێ، زۆرکەس هەست بەگەرمی ئەکەن لە دەستەکەی تریانەوە ئەچێ بۆ ئەوی تریان، هەندێکیان هەست بە دەرزی ئاژنێکی کەم دەکەن یان هەست بە پەنجە گەمەیەک لە ناو لەپی چەپیاندا دەکەن.

ئەم ڕاهێنانە کاریگەرییەکی زۆری هەیە ئەگەر هەستای بە ڕێبەری کردنی کەسێکی تر کە پێی هەستێ. بەڵام ئەگەر بە دابڕاوی لەوانیدی پێی هەستای، ئەوا دەبێ یەکەمجار خۆت ڕابێنی لەسەر ڕێنماییەکان تا بتوانی بە بێ کۆسپ بەم ڕاهێنانە هەستی.

٣- لەگەڵ خاوبوونەوەدا دانیشە و گەرمی پێویک لەنێوان پەنجە گەورەو پەنجەی شایەدمان دانێ. چاوەکانت داخەو بۆ ساتێک هەستت لەسەر هەناسەت ڕاگرە. ئەودەمەی دەست بەخاوبوونەوەی لەشت ئەکەی، بە ئاسانی چاودێری هەناسەت بکە، دوای ئەوە چاودێری پلەی گەرمیی، گەرمی پێوەکە بکە. ئەتوانی لە ڕێگەی نیازمەندیتەوە پلەی گەرمی بگۆڕیت.

سارد داهێزران بە نیازمەندی. لە دەمەوە هەناسە بدە، هەست بەو ساردییە بکە ئەچێتە دەمتەوە و لە دەمتەوە دەرئەچێ. تەرکیز بکەرە سەر وشەی «سارد». ئێستا خەیاڵ بکە کە گەرمی پێوەکە کلۆیەک بەفرە لەبەر ساردی بە زۆر لە نێوان پەنجەکانتا ئەتوانی ڕایگری، دوای نزیکەی خولەکێک تەماشای پلەی گەرمی گەرمی پێوەکە بکە، ئەگەری زۆرە ٢ پلە بۆ ٥ پلە پلەی گەرمییەکە دابەزی بێت. ئەگەر هیچ گۆڕانکارییەکت بەدی نەکرد ئەوە کردارەکە دووبارە بکەرەوە، پێش ئەوەی دڵنیابیت لە دابەزینی پلەی گەرمییەکە.

گەرم داهێزران بە نیازمەندی.لە لووتتەوە هەناسە بدە هەست بەو گەرمییە بکە بۆ خولەکێک ناوەڕاستی سینگت گەرم دادێنێ، ئێستا تەرکیز بکەرە سەر وشەی «گەرم» وا خەیاڵ بکە گەرمی پێوەکە پشکۆیەکی سوورە کە بەزۆر ئەتوانیت بەدەستییەوە بگریت. دوای خولەکێ یان دوان تەماشای گەرمی پێوەکە بکە دەبینی پلەی گەرمییەکە بۆ ٢ تا ٥ پلە بەرزبۆتەوە. ئەگەر هیچ گۆڕانکارییەکت نەبینی، ڕاهێنانەکە بۆ خولەکێک دوان دووبارە بکەرەوە،پێش ئەوەی دڵنیا بیت لە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمییەکە.

ئەم دوو ڕاهێنانەی دوایی پشت بە ئەزموونە کۆنەکە دەبەستێ، پێش لە پەنجا ساڵ لەلایەن ڕێبەری پسپۆر لە نەخۆشییە نێورۆلۆجییەکانی ڕووسی ئە.ر. لۆریا ئەنجام درا. گەورەترین بابەتە بەناوبانگەکانی لۆریا ڕۆژنامەنووسێکە نازناوی «سین»ە، کە پیاوێک بوو بەبەهرەیەکی جیاوازەوە دەرکەوت یادەوەرییەکانی وەکو یادەوەری کامێرا بوو، سین

ئەیتوانی لە کۆنگرەیەکی ڕۆژنامە نووسیدا ئامادە بێت بێ ئەوەی هیچ تێبینییەک بنووسێتەوە، دوای ئەوە ئەیتوانی هەموو ئەو وشانە بلێتەوە کە لەلایەن ژمارەیەک وتەبێژەوە گوێی لێدەبوو، ئەیتوانی شریتێکی درێژ لە ژمارەی هەرەمەکی ئەزبەر بکاو بەوردی درێژەی هەر دیمەنێک باس بکات کە تێیدا ئامادە دەبوو. جگە لەوەش، «سین» ئەیتوانی لە ڕێگەی ئەندێشەوە هەموو جۆرە فرمانە خۆنەویستەکان بگۆڕێ. ئەگەر بیهێنایەتە پێشچاو کە لە خۆر ڕا ئەمێنێ، هەردوو ڕەشێنەی چاوی دەستیان بە گرژبوونەوە دەکرد. ئەگەر خەیاڵی بکردایە لە سێبەر دانیشتووە، ئەوا گلێنەی چاوەکانی گەورە دەبوونەوە. هەر بەو شێوازەی پێشتر باسمان کرد، پلەی گەرمی دەستەکانی بەرز یان نزم دەکردەوە، هەر کاتێک هەستت کرد تۆش ئەتوانی ئەم توانایانە کۆنترۆڵ بکەیت، ئەوا ئەشتوانی هەوڵ بدەی هەمان شێوازی ئەو بەکار بێنی بۆ گۆڕینی خێرایی لێدانی دڵت. ئەگەر "سین› بیویستایە خێرایی لێدانی دڵی بگۆڕێ، وا خەیاڵی دەکرد بە دوای شەمەندەفەرێکدا ڕا دەکات تا پێی بگات ئەو دەمەی لە وێستگەوە دەردەچێ. ئەگەر بیویستایە لێدانی دڵی خاوبکاتەوە، لە ڕێگەی ئەندێشەوە لە جێگەدا سەرخەوێکی دەشکاند.

لۆریا ئەم دەستکەوتانەی بە سەرنجڕاکێش وەسفکرد، بەهەمان شێوە توێژەرەوەکانی نەوەی دوای ئەویش، کاتێ چاودێری سوامی ڕاما یان کرد، هەستیان کرد بەهەمان شێوە بەشارەزاییەوە جووڵەی دەکرد. بەڵام لەهەردوو دۆخەکەدا، کاردانەوە بایۆلۆجییەکان پیشان دەدرا بێ بەکار هێنانی هیچ ئامێرێک. لە جیاتی بەکارهێنانی هێلکاری لەرەلەرەکان یان دەنگە کورت و بەرزەکان کە ئاماژەی ئەوە ئەدات کە نیازەکە جێبەجێ بووە، هەر یەکە لە سین و سوامی ڕاما پەنایان بردە بەر ئەڵقە زانیارییەکانی کاردانەوەی جەستەیی (حلقات التغذية الاسترجاعية).

بە شێوەیەکی هەمیشەیی جەستە هەڵدەستێ بە ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش، هەروەها تێکڕایی لێدانی دڵ و فرمانە سەربەخۆکانی

تر له ڕێگەی گوێگرتن لەو پەیامانەی کە لەناخەوە دەگەن، هەرچەندە ئێمە هیچ ئاگامان لەو ڕووداوانە نییە. هەموو گۆڕانکارییەک هەرچەندە بچووکیش بێت لە هۆشمەندیی ناو سیستەمی دەمارەکاندا، تۆمار دەکرێت. ئەم ڕاهێنانە ئەوە دەردەخا کە ئەمجۆرە ئاماژە بێدەنگانە ڕەنگە نیشانە بکرێن و بەشێوەی ئاگایی شوێنی بکەوین، هۆشمەندی بوارێکە یان شوێنێکە، کاتێ نیازێک ئاراستەی ئەو شوێنە دەکرێت، ئەوا ڕێڕەوی ناردنی زانیاری بایۆلۆجی گۆڕانی بەسەردا دێ. ئەوەش لە ئەقڵی ئاگاییدا لە شێوەی هەستێکی لاواز تۆمار دەکرێت. کاردانەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی جیاوازە؛ بەڵام لە ڕێی ڕاهێنانەوە ئەتوانی زۆر هەستیاربێ بەرامبەر هۆشمەندییە تایبەتییەکەی.

بەپێی ئەو ڕێگەیەی لەسەر پیربوون جێبەجێ دەبێ، ئەم هەستیارییە دەبێتە پێویستییەک، پارادایمی نوێ لە بەرچاومانە، پیری وەکو دیاردەیەکە لە مەیانی هۆشمەندی لایداوە.

زانیارییەکان کە لە جەستەوە بەئاسانی دەرئەچن، یادەوەری و ڕاڕایی و شۆکەکانی ڕابردوو و هەڵە هەڕەمەکییەکان دەبنە کۆسپ لە بەردەمیدا. هەرچەندە نموونەی ئەم ڕووخانانە وردن؛ بەڵام لەبەرژەوەندی هۆشدا لەناوناچن؛ ئەندامەکانی جەستە وەکو دڵ و جگەرو گورچیلەو هەر ئەندامێکی تری جەستە ئەزانن لە وەزیفەکانیاندا کەی تووشی گرفت دەبن. ئەو کێشانەی تووشی ئاوەزی خانەکان دەبن، لەکۆتاییدا لەلایەن ئەقڵەوە بەشێوەی ڕاڕایی یان ئازار یان بێزاری تۆمار دەکرێن،ئەوەی لەم بابەتە فێری بووین هەوڵدانە بۆ دەمەزەردکردنی ئەم هەستانە تاکو لە قۆناغە بەراییەکاندا تۆماربکرێن، چونکە تاکو زوو دەستنیشان بکرێ، هێندە هەلی چاککردنەوەی لەڕێگەی بەکارهێنانی هۆشمەندییەوە زیاتر دەبێت. پیربوونی کۆن ئاماژەیەکی زەقە بۆ ئەوەی لە قۆناغێکی هەستیاردا جەستە تووشی کەمبوونێکی بێسنوور لە وزەو زانیاری ببێت، ئەو کەمبوونە بەهێزە لە وزەو زانیاری لە مێشک یان لە سیستەمی

بەرگری لەش یان کوێرە گلاندەکاندا ڕوودەدات. نەخۆشییەکانی شێرپەنجەو شەکرەو پیری بەڵگەی جۆرە دواخراوەکانی پەککەوتنە. زۆر دەگمەنن ئەو نەخۆشانەی لە ڕێگەی وزەی هۆشمەندییەوە هەڵدەستن بە چارەسەرکردنی خوودی خۆیان، تەنانەت لە ترسناکترین و تووندترین دەردو نەخۆشی کە تووشدەبن پەنا بۆ ئەو ڕێگەیە نابەن. هەرچەندە، چارەسەرکردنی کێشە بنەڕەتییەکان لە قۆناغە بەراییەکاندا بەو ڕێگەیە زۆر ئاسانە. یەکەم قۆناغ کە هەر گرفتێکی فسیۆلۆجی پێدا گوزەر دەکات، لە چوارچێوەی خوودی هۆشدا ڕوودەدات؛ لەبەر ئەوە زۆر سرووشتییە باشترین ڕێگە بۆ دانانی سنوورێک لەهەمبەر ئەم گرفتانەو ڕاگرتنی هاوسەنگیی لەش، بەکارهێنانی شاژنی هۆشمەندی بێت.

ڕاهێنانی (٣): سەرنجدان بە ئاراستەی گۆڕانکاری

هەر نیازێک لە نیازەکان مانای دەرچوونە بەئاراستەی گۆڕانکارییەکان. هەر کاتێ بڕیارتدا پێویستت بە شتێکە، ئەوا سیستەمی دەمارەکان کاردانەوەی ئەبێ لە پێناو گەیشتنت بەو ئامانجە دیاریکراوە. ئەم وتەیە بۆ نیازمەندییە سادەکان ڕاستە، وەکو ئەوەی نیازت وایە لەسەر کورسییەکەت هەستی تا پەرداغێ ئاو بخۆیتەوە. هەروەها دەشێ بۆ نیازمەندییە ئاڵۆزەکانیش ڕاستبێ، وەکو نیازمەندی لە بردنەوەی یاری تێنسی سەرزەوی، یان ژەندنی پارچە مۆسیقایەکی مۆزارت. لە هەردوو ئەم حاڵەتانە دا، ئاوەزی هۆشمەندی، هیچ نێرڤە ئاماژەیەک یان ماسولکە جووڵەیەک ئاراستە ناکات بۆ گەیشتن بە ئامانج. نیازمەندی خۆی ڕۆئەچێتە گۆڕەپانی هۆشمەندییەوەو کاردانەوەی گونجاو دروستدەکات.

کاتێ سەرئەکەمە سەر سەرین، ئەوا نیازمەندیم بۆ نووستن زنجیرەیەکی ئاڵۆز لە پرۆسیسی کیمیای ئەندامی و عەسەبی بەرهەمدێنێ، زانستی پزیشکی ناتوانێ، ئەم پەیوەندییە دووبارە بکاتەوە. ئاستی زیرەکی دەسەڵاتی بەسەردا دەشکێ. ئەم پەیوەندییە تەنها لە

ئاستێکی زۆر کەمدا ئەتوانیت دووبارەی بکەیتەوە (بۆ نموونە، ئەتوانم لە ڕێگەی قووتدانی حەبێکی خەوەوە بنووم؛ بەڵام ئەمجۆرە خەوە خەوێکی سرووشتی نییە، چونکە شێوازە سرووشتییەکەی قۆناغەکانی نووستن تووشی پەشێوی دەبێت، بەتایبەتی جووڵە خێراکانی چاوو خەوبینین لەگەڵ چاو تروکاندنی خێرا لە نووستندا).

کاتێک نیازی شتێکت هەیە، مێشک ئەتوانێ، ئەو کاردانەوانەت بۆ بنێرێ کە فێریان بووە؛ تۆ ئەگەر یاریزانێکی باشی تێنسی سەرزەوی بیت، یان ژەنیارێکی مۆزیک بیت، ئەوا کاردانەوە ڕاهێنراوەکەی ناو مێشک، ئەنجامێکی تەواو جیاواز بۆتۆ ئەنێرێ لەو ئەنجامەی بۆ یەکێکی تری ئەنێرێ کە ئەو شارەزاییەی تۆی نییە. باشترین شارەزایی خوودی نیازمەندی لێی دەخوورێ، زۆرترینی ئەو کەسانەی ئەیانەوێ سەرکەون لەهەر شتێک کە دەستی بۆ دەبەن، ئەوکەسانەن لەگەڵ ئارەزوو و نیازەکانی خۆیاندا هەڵسوکەوت دەکەن، نەک بچنە ناو زۆرانبازییەکی بێ بیانووەوە لەگەڵ دەوروبەرەکەیاندا – ئەوان لەگەڵ تەوژمدا دەڕۆن، ئەگەر چاوێک بەو بەشەدا بخشێنی بەناوی"گرنگیی خۆگونجاندن" ئەوا بەسەر ئەو باسەدا دەچیت، بە جوانی باسی چۆنێتی چارەسەری ئەو کێشانە دەکات کە کەسانی سەرکەوتوو بەرەنگاری دەبنەوە – چونکە ئەوان ڕێگە بۆ چارەسەرەکە خۆشدەکەن، خۆی خۆی دەربخات. چونکە دڵنیان توانایان بەسەر ئەو کۆسپە دژوارانەدا، دەشکێ کە لە بەردەمیاندا قووت دەبنەوە، بێئەوەی بچووکترین دوودڵی وکێشەو بێزاری و ئومێدی درۆزنانە بەسەر خۆیاندا بێنن.بەڵام باش بەکارهێنانی هەردوو وەزیفەی جەستەیی و ژیری بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ بەستراوە بەو ڕێگەیەی بە نەرمی و بێ گرفت ئەڕۆینە ناو جیهانی پیرییەوە – هەرچەندە لە چوارچێوەی دەرهاویشتەکانی هۆشمەندیدا بوونت هەبێ، ئەوا کاریگەریی دەردو بەڵاو لەناوچوون لەسەر جەستەت کەمتر دەبێت.چۆن تواناکان جیاوازن، بەهەمان شێواز

خەڵک لە بەکارهێنانی نیازەکانیاندا جیاوازییان هەیە. کاتێک مامۆستا خاتوو ئیلین لانگەر و هاوڕێکانی گرووپی پیرەکانیان بە بیست ساڵ کەمتر لەتەمەنی خۆیان خستە ژیانێکی ترەوە (وەکو پێشتر باسمان کرد)، توێژەرەکان لە بابەتەکانیاندا زیاتر تەرکیزیان کردەسەر چەمکە باوەکەی نیازمەندی. ئەو کلیلەی کودەتایەکی لە تەمەنی ئەو پیاوانەدا بەرپاکرد کاتێ جەستەیان کاردانەوەی بەرامبەر ئەو تروسکە دەرەکییانە هەبوو کە لە ڕابردووەوە سەرچاوەی گرتبوو.

لەم ڕاهێنانەی دادێ، داوات لێدەکرێ گەشتێک بە زەمەنی ناوەکیدا بکەی، لە ڕێگەی بەکارهێنانی وێنەیەکی بینراو لە ڕابردووت. ئامانجی ئەم ڕاهێنانە، ڕۆچوونە بەناو ئەو ئەزموونەی توانای جەستەیی خۆت،لەسەرخۆگونجاندن تاقیدەکەیتەوە، لەگەڵ ئەو نیازمەندییە ئاوێتەیە لە هەستەکان، کە مۆرکی تازەبوونەوەی لاوی بە سەریدا زاڵە.

- دانیشە یان ڕاکشێ، خۆت خاوکەرەوە و چاوەکانت بنووقێنە. بۆ ساتێک تەرکیز بکەرە سەر هەناسەت، هەست بەو هەوایە بکە کە لە کونە لووتەکانتەوە دێت و دەڕوات. هەست بکە بەوەی هەردوو دەستو بازووت بەملاو بەولاتدا قورس دەبنەوە. کاتێ هەست بە خاوبوونەوە دەکەیت بە چاوی دڵ، خۆشترین سات لە بیرەوەرییەکانی منالی بێنە پێش چاوت. بە دڵنیاییەوە ئەو دیمەنە دیمەنێکی ڕوونی پڕ لە شادییە؛ باشترە لەو خەیاڵبازییەدا بە هەرجۆرێک بێت لە قووڵایی چالاکییەکاندا بیت.

بۆ نموونە، وەکو ئەم دیمەنە لەخۆمدا ڕوویداوە، لە قۆناغی منالیدا یاری کریکێتم دەکرد. لە هاویناندا لەگەڵ باوکما ئەچووین بۆ وێستگە شاخاوییەکانی باکووری هیند، زۆر بەڕوونی لەبیرمە یەکێ لەو وێستگانە پێیان دەوت شیلۆنگ لەیەکێ لە شاخە سەوزو ساردەکان دانرابوو. کاتێک خەریکی یارییەکەمان بووین ئەمتوانی چیمەنێکی تەختی دەورگیراو بەگردوو تەپۆلکەی سەوز ببینم. ئەو ساتەم هێنایە پێش چاوم و لە بیرەوەرییەکانمدا دامگیرساند و جارێکی تر ژیاندمەوە

بوومەوە منداڵ و زۆر بەخێرایی ڕامدەکرد، هەستم بە قورسی دەسکەکە لەناو دەستما دەکرد، هەستم بەو جووڵە بەهێزە دەکرد کاتێ هەستام بەلێدانی تۆپەکە. ئەمبینی وا لەهەوادا بەرزدەبێتەوە، بەسەر چیمەنە سەوزەکەو خانووە سوورەکانی گونددا بە ئاسمانەوەیە. هەستم بەو هەوا ساردە دەکرد کە ئەچووە لەشمەوەوە من هەر ڕادەکەم، دڵم بەخێرایی لێیدەدا قاچەکانم هێزی خۆیان کۆدەکردەوە، بەچاوی دڵ، باڵە کراوەکانم ڕادەوەشان ئامێزم بۆ ساتی ئەو سەرکەوتنە ئەکردەوە. تەنها بەوەندەش ڕازی نەبووم بەڵکو دائەچۆڕامە ڕەگوڕیشەی ئەو ساتەوە؛ بەڵام چونکە حەزم دەکرد بۆ ئەو ساتانەی ئەوێ بگەڕێمەوە، هەستم بە لەش سووکی و درێژبوونەوەو بەختەوەری دەکرد ڕۆچوونم بەقووڵایی ئەزموونەکەدا، وای لێمدەکرد حەزبکەم ڕەوتی زەمەن بووەستێ.

بەدوای ساتە تایبەتییەکەی خۆتدا بگەڕێ؛ بیدۆزەرەوە، دواتر دەزانیت ئەو ساتە بەلای تۆوە چەندە بەهێزە، وردەکارییەکان زۆر گرنگن؛ لەبەر ئەو هۆیە ئەزموونە جەستەییە قورسەکان بەکارهێنانی ئاسانترە. هەست بەهەواو تیشکی خۆر بکە لە پێستەکەت ئەدات، هەست بەوە بکە گەرماتە یان سەرماتە. چاودێری ڕەنگەکان و قوماش و ڕووخسارەکان بکە. کەسەکان و ناوچەکەی ناو دیمەنە کە ناودێر بکە، تێبینی بکە بزان هەموویان چۆن هەڵسوکەوت دەکەن چی جلێک لەبەر دەکەن. بەڵام لەهەمووی گرنگتر، سەرلەنوێ ئەو هەستانە لەجەستەتدا ڕاگرە بۆ ئەوەی لەو ساتانەدا بتوێیتەوە و ببیتە بەشێک لەو زەمەنە. لەمیانەی سەرلەنوێ تووانەوە لەگەڵ سەرهەڵدانی ساتێ لە ساتە ئەفسووناوییەکان، پرۆسەی گۆڕانکاری لەناو جەستەتدا هەڵئەکەی. بەڵام ئەو ئاماژانەی مێشک ئەیانێرێ، بەهۆی ئەو بیرەوەری و وێنە بینراوانەوە کەدیمەن و دەنگە ڕاستەقینەکان دابینی دەکەن بە ئاسانی کارا دەکرێنەوە. هەرچەندە بەشداریکردنەکەت ڕوون بێت، ئەوا نزیک دەبیت لە چەندبارە کردنەوەی کیمیای جەستە کە هەڵقوڵاوی

ساتەکانی گەنجییە. هیچ کاتێ کەناڵە کۆنەکان داناخرێن؛ بەڵام تەنها ئەوەیە بەکارنەهێنراون. دوایی لەمیانەی گۆڕانی ڕەوتی ئەزموونە ناوەکییەکەوە، ئەتوانی لە ڕێگەی زەمەنەوە بگەڕێیتەوە بۆ ڕابردوو و کیمیای بیرەوەرییە زیندووەکان بەکاربەری وەکو هۆکارێکی گواستنەوە لەوێ داتبنێ.

ڕاهێنانی ٤: بوار و نیازمەندی

نموونە نوێیەکان ئەوەمان پێدەڵێن کە ڕاستینەی ژیانی نەستیمان، واتە خانە یان بوار یان مەوداfield، خودانی سرووشتێکە بە بەردەوامبوون ناسراوە، بۆیە بەشێوەیەکی یەکسان لەهەموو خاڵەکانی بۆشایی زەمەندا بوونی هەیە، هۆشمەندی و هەر نیازمەندییەک لە شەرابی هۆشمەندییەوە سەرچاوەی گرتبێ، دڕکەزیی ئەم بەردەوامییە بەربینگی پێدەگرێ. واتە کاتێک ئارەزوویەکت هەیە، ئەوا پەیامێک ئەنێری بۆ ئەو مەودایە – بچووکترین نیاز لەسەر ئاستی چەندایەتی گەردوون تەی دەکا. پێشتر وتمان کاتێ نیازێکت هەیە ئەوا ئەو نیازە پەیوەندی بە جەستەوە هەیە، ئەم نیازە بەشێوەیەکی خۆکرد جێبەجێ دەبێت، کەواتە هەمان شت لەو ئەو نیازەی لەدەرەوەی جەستەوە دەینێری دەبێ ڕووبدات – بوار ئەو وزە ڕێکخراوەی هەیە هەرلەخۆوە هەست بەهەر نیازێک بکات پەسەندی دەکات.

هەموو یەکێک لە ئێمە دەشێ جار ناجارێ تێبینی کردبێ چەند نموونەیەک لە نیازی حەزەکانی بەشێوەیەکی پێشبینی نەکراو بەدیهاتبێ، وەکو تەلەفۆنی کۆنە هاوڕێیەک، یان وەرگرتنی پارەیەک ئەگاتە دەستت، یان دۆزینەوەی کارێک یان بەستنی پەیوەندییەکی نوێ. ئەمە ئەو کاتانەیە بەڕوونی پەیوەندیت بەم خانەیەوە دەردەکەوێ. کاتێ حەزەکانت بەدینایەن، مانای وایە هۆشمەندیت بەر کۆسپێک کەوتووە یان پەیوەندی نێوان هۆش و سەرچاوەکەی لە خانە بچڕاوە. سرووشتییە

ئەگەر هۆشمەندیت ڕوون و کراوە بێت ئەوا هەموو ئارەزووەکانت بەدی بێن. شتەکە پەیوەندی بە چاودێری خوودابییەوە نییە تاکو ئارەزووەکانت بەدی بێن؛ خانە گەردوونییەکە "الحقل الكوني " بەشێوەیەک دارێژراوە تاکو بۆ ئەو مەبەستە لەکاردابێت؛ ئەگەر وا نەبوایە، ئەوا تۆ نەتئەتوانی پەنجەکانی پێت بنووشتێنیتەوە، یان چاو بتروو کێنی یان هەر فرمانێک لە جەستە یان ئەقڵتەوە دەرچێ جێبەجێی بکەی. هەموو کردەیەکی خۆویست پشت بەو گۆڕانکارییە نەبینراوە دەبەستێ کە نیازێک دەگۆڕێ بۆ ئەنجامێکی مادی بەدەست هێنراو. جەستەت بەرەنجامی مادیی ئەو نیازمەندییانەیە کە لەتۆدا بوونی هەیە، لە ڕاهێنانی ڕابردوودا، ساتێکی کۆنمان خستە بەرچاومان بەو نیازەی کاردانەوەیەکی جەستەیی و زەینیی دیاریکراو بخولقێنین. ئەگەر تاقیکردنەوەکەت بەڕوونییەکی تەواوە وە خستەبەرچاو، ئەوا هەموو کاردانەوە خۆنەویستەکان - وەکو فشاری خوێن و لێدانەکانی دڵ و هەناسەدان و گەرمیی لەش - بەشێوەیەکی تەواو لەگەڵ ئەو ساتەدا ڕێکدەکەون کە تۆ لە ڕابردوودا هەستت پێکردووە.تۆ سەرلەنوێ کاردانەوەیەکی فسیۆلۆجی تەواو، هاوشانی ئەو وێنەیە لەو ساتەدا هەست پێدەکەیت. لێرەدا ملیۆنەها کاردانەوەی گشتی لەپێناو خولقاندنی ئەو فسیۆلۆجیایەی تۆی تیا دەژی بوونی هەیە، بەڵام تۆ ئەو شارەزاییەت نییە بەشێوەیەکی هۆشیارانە بۆ بەرژەوەندی خۆت ئەو نیازانە بەکاربێنی، جەستەی تۆ خووی کەڵەکەبووی زۆری تیایە کە بەشداری دەکات لەخێراکردنی شێوازی پیرکردنت، ئەو خووانەش بریتین، لە شۆک و پشێوییەکان.

لەبەشی داهاتووی ئەم کتێبەدا، باسی لابردنی ئەو خووە کۆنانە دەکەم؛ بەڵام ئێستا ئەوەی بەلامەوە گرنگە شوێنگەی فێربوونی ئەو میکانیزمانەیە، نیازمەندییەکان بەپێی ئەو لەکاردادەبن، دواجار پرۆسێسی پیربوون لەیەکەم پایەی خۆیدا ڕادەگرن. نیازمەندی ئاماژەیەکە تۆ بەرەو بوار ئاراستەی دەکەیت؛ بەڵام ئەو ئەنجامەی کەلەو بوارەدا بەدەستی

دێنی، بەرزترین دەستکەوتە کە توانای ناردنی هەیە بۆ کۆئەندامی دەمارە هەستییەکانی تۆ. کاتێ دووکەس ئارەزوودەکەن هەمان شتیان دەستگیر بێت، هەمیشە بەدەستی ناهێنن؛ چونکە جۆری ئەو نیازەی بۆ خانە ئاراستە دەکرێ لەکەسێکەوە بۆ ئەویدی دەگۆڕێ، بەمەش ئەنجامی ئەو گۆڕانە پێچەوانە دەبێتەوە. ئەگەر حەزێکی سەرکێشت هەبوو یەکێ توی خۆش بوێ، ئەو خۆشەویستییەی تۆ ئەتەوێ، دواجار بەدەستی دێنی، ئەوا تەواو لەگەڵ ئەزموونی ژیانتدا خۆی دەگونجێنێ: خۆشەویستیی پوترسی قەشە لە ڕووی گشتی و تایبەتەوە جیاوازە لەو خۆشەویستییەی منالێک تامی کردووە کاتێک بەرەنگاری دژواری و خراپەکاری بۆتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا، هەر حەزێک لەحەزەکان بەدیهات، ئەوا میکانیزمە لێکچووەکان بەپێی هەر کەسێک لەو کەسانە دابەش دەبن :

١- نیازێک هەیە بۆ دەستخستنی ئەنجامێک .

٢- نیازمەندی سنووردارو نەگۆڕە؛ کەسی پەیوەندیدار دڵنیایە لەوەی دەیەوێ.

٣- بەکەمی ئەتوانرێ تەرکیز بکرێتە سەر وردەکارییە پەیوەندیدارەکان بە کردارە فسیۆلۆجییەکانەوە، تەرکیزکردنی ئاگایی لەسەر وردەکارییەکان، دەرچوونی هاندەرەکانی زیرەکی پەکدەخات، کە ئەنجامەکان دروستدەکەن، پرۆسەکە پەکدەخات یان هێواشی دەکاتەوە، بەواتایەکی تر، ئەوکەسەی هەڵوێستێک دەنوێنێ، بەڵام هیچی پێناکرێ.

٤- ئەوکەسەی پێشبینی دەرەنجامێک دەکاو باوەڕی بەو ئەنجامە هەیە. لەگەڵ ئەوەشدا سەرناکەوێ چونکە هیچ پەیوەندییەک، لەنێوان دوودڵی و ئەنجامدا نییە، دوودڵی و تێکەڵکردن و بوونی گومان سێ کۆسپی سەرەکین، ناهێڵن بەباشی وزە شاراوەکان لە نیازەکانماندا بەکاربێنین.

هەرچەندە وزەکە هێشتا بوونی هەیە، بەڵام دەیگۆڕین بۆ دژایەتی کردنی دەرەنجامەکە، بەواتایەکی تر کاتێ گومانت لە ئارەزوویەک هەیە، ئەوا گومانەکە دەبێتە ڕاستی، چونکە تۆ لە بنەڕەتەوە، نیازێک دەنێری تووی دوڕاندنی خۆی هەڵگرتووە، خانەش بە کەرەستەیەک دەبینێ کە یەکەم ئارەزووی تۆ دەکوژێ.

٥- سەرچاوەیەکی خوودیمان هەیە خوودانی سرووشتێکی زانیارییە، بەواتایەکی تر، هەر نیازمەندییەک بەدیهات، فێرمان دەکات چۆن نیازەکانی ترمان باشتر بەدەست بهێنین. کاتێک ئەنجامێک بەدەست دەهێنی، ئەو ئەنجامە جەخت لەسەر هێزی نیازمەندی دەکاتەوە لەسەر ئاستی ئاگایی، لەهەستەکانەوە متمانە زیاددەکات، هێزێکی زیاتر بەسەرکەوتن دەبەخشی، ئەنجام متمانە بەخۆکردن بەهێز دەکات. ئەمەش ئەو کارەیە گومان دەگۆڕێ بە ڕاستییەکی دڵنیاکەرەوە. (ئەوکەسانەی ئارەزووەکانیان بەدینایەت ملکەچی ئەزموونێک لەزانیاری دەبن؛ بەڵام تووشی هەستکردن بە ژێرکەوتنیان دەکات).

٦- لەکۆتایی پرۆسەکەدا، بچووکترین گومان لەوە ناکرێت کە ئەنجام بەهۆی کردارێکی ئاگایی نەگۆڕ بەدەست هاتووەو لە دەرەوەی چوارچێوەی خوودی تاک ناوکێش بۆتەوە، تاکو بووەتە ڕاستییەکی گەورەو بەرفرەوان - لای هەندێ کەس، ئەم ڕاستییە واتە خودا یان چاودێری خوایی؛ بەڵام لای هەندێکی تر، خوود یان ڕەها هۆکارە، منیش گوزارەیەکی زۆر زانستی بەکاردێنم ئەویش بریتییە لە دەستەواژەی"بوار"یان «الحقل» بەڵام بەبێ پەراوێزخستنی هیچ یەکێ لەو ناوەترادیسیۆنە ڕوحانییانەی باسکران. لەهەموو بارەکاندا، دونیای ماتریاڵ گوزارشت کردنە لەو ژێرییە شاراوەو باڵادەستەی کە وەڵامدەرەوەی ئارەزووە مرۆییەکانە.

ئەم شەش هەنگاوە، ڕووە زۆر گرنگەکانی ژێری ناوەکییە – ئەو ژێرییە وزەیەکی شاراوەی ڕێکخراوی تێدایە، کە ئەنجام و نیازمەندی

پێکەوە گرێدەدا، بەبێ ئەو هۆکارو دەرەنجام بوونی نییە. بەلام"سووپی کوانتەم"لەباری سەرلێشێواویدا دەمێنێ تاکو ئەو هێزە شاراوەیە پەیدا دەبێ، هیچ سیستەم یان یاسایەکی سرووشتی یان بنەمایەکی مادی یان پرۆسەیەکی کیمیای زیندەگی، بوونیان نابێ.

بۆ ئەوەی سوود لەم زانیارییە وەرگریت، ئەتوانی ئەم تاقیکردنەوەیەی خوارەوە ئەنجام بدەیت لەگەڵ هەر ئارەزوویەک خۆت هەڵیدەبژێری. دوودڵ مەبە تەنانەت ئەگەر برێکی زۆر کەم سەرکەوتنت لە نیازەکاندا بەدیهێنابێت. ئەم هەنگاوانەی خوارەوە، بە ڕوونکەرەوەی میکانیزمەکانی نیازمەندی دێن لەگرنگترین هەنگاوەکانی ڕێگەی بەدیهێنانی هەر شتێکدا کە تۆ داوای دەکەیت. بەم ڕاهێنانە دەروازەیەک بۆ سەرکەوتن ئەکەیتەوە ئەگەر متمانەت بەوە هەبێ کە خانە هەموو ئەو پەیامانەی ئەگاتە دەستی ئۆتۆماتیکانە جیبەجێی دەکات.

١- بە ئارامی دانیشە و هەر شێوازێک کە پێشتر خراوەتە پێشچاوت، بەکاری بێنە تاکو لەشت خاو دەبێتەوە، لە ناختدا هەست بە ئارامی دەکەیت.

٢- ئەو نیازە هەڵبژێرە کە ئەتەوێ بەدی بێت. لە هەڵبژاردەکەتدا سنووردار بە. ئەتوانی ئەنجامەکە بێنیتە پێش چاو یان بە وتە گوزارشتی لێبکەی لەبەرخۆتەوە.

٣ – مەچۆ ناو وردەکارییەکانەوە. شتەکان بەهێز مەسەپێنە بەسەر خۆتا، پێویستە نیازەکەت سرووشتی لەخۆوە بێ هەروەکو چۆن دەتەوێ دەستت بەرزبکەیتەوە، یان کووپێک ئاو وەربگریت.

٤- پێشبینی ئەنجامەکە بکەو متمانەت پێی بێت. لەوە دڵنیابەرەوە کە نیازەکەت بە مسۆگەری ئەنجامی دەبێت.

٥- لەوە دڵنیابە کە شکو گومان و دوودڵی و پەیوەندی، سەرکەوتن پەک دەخات.

٦- نیازەکە بڵێ، پێویست ناکات دووجار بینێریت؛ تەنها لەوە دڵنیابە پەیامەکە گەیشتووەو وەلامدانەوەی لە ڕێگەیە بۆلات دێ.

٧- گوێ هەڵخە، زانیارییەکان یان لە ناختەوە یان لەدەوروبەرتەوە پێتدەگاتەوە، لەوە دڵنیابە هەموو جۆرە زانیارییەکان، لەخۆتەوە هەڵێنجراوە.

ئەم هەنگاوەی دوایی زۆر گرنگە. لەبەرئەوەی ئێمە زۆرتر لەگەڵ چەمکی مادی ژیانماندا گونجاوین، بۆیە زیاتریش حەزمان بە گەڕانە بەدوای دەرەنجامە مادییەکاندا.

بەڵام ئەوانەی حەزیان بەکۆکردنەوەی سامانە، لەوانەیە زیاتر حەزی بە ئارامی وئاسایش بێت چونکە پێیوایە لە ڕێگەی ئارامییەوە توانیویەتی ئەو سامانە کۆبکاتەوە؛ ئەگەر ئەم نیازمەندییە زاڵبوو بەسەر هۆشمەندییدا، ئەوا ڕەنگە بوار بەدەستهێنانی ئەنجامێک بەباشتر بزانێت کە تێیدا هەستکردن بە ئارامی لە پێشەوە بێت؛ نەک سامانە مادییەکە. ئەو زانیارییانەی نییەتی لێهێنراوە، لە توانایدایە شێوازو ڕێگا چاوەڕوان نەکراوەکان بۆخۆی پاک بکاتەوە؛ دواتر ئەگا بە دەرەنجامێک تەنانەت ئەگەر لاوازو کز بێت.

بەڵام ئەوەی تایبەتە بە پیربوونەوە، ئەوا زۆربەمان پێی باشە ڕێگەبگرێ لەهەر کێشە یان گرفتێکی زەینی یان فسیۆلۆجی کەبێتە ڕێگەی؛ لەوانەیە نیازێکی دیاری کراومان هەبێ خۆی لە نەکەوتنە ناو دڕکەزیی نەخۆشییەکانی ئەلزەهایمەرو شێرپەنجەدا ببینێتەوە؛ بەڵام ئەم نیازمەندییانە زۆر کاریگەرنین، بەڵکو شێوگەی دەمامکدارن بۆ ئارامیی ڕەگە قووڵەکانی ناخ، کەخۆی لە ڕەتکردنەوەی ئازار یان مەرگدا دەبینێتەوە. بۆ ئەم مەبەستە پێشنیاز دەکەم، نییەتم وایە تابتوانم لەباری وەزیفییەوە لەوپەڕی هەڕەتی لاوێتیدا بم. تۆش ئەتوانیت گەر بتەوێ لەهەردوو ئاستی زەینی و جەستەییدا لەڕووی وەزیفییەوە ڕۆژ بە ڕۆژ باشتر ببیتەوە و دەرەنجامی ئەو نییەت هێنانە بەهێز بکەیتەوە؛ ئەتوانی هەر تێبینییەکت لەسەر هەر شتێک هەبوو ڕۆژ دوای ڕۆژ بەرەو باشتری بەریت. ئەو پێشنیازانە مەکە کە دەتبەستێتەوە –

لەوانەیە هەموو ئەوەی ڕۆژێک تۆ تێبینی دەکەیت، ئەو ساتە بێت کە جلەکانت لە دۆخێکی شادی دا دەشۆیت، یان ئەو ساتە بێت تۆ چاودێری خۆرئاوابوون دەکەیت. هۆشمەندی بە هەزارو یەک ئاراستەدا لقی لێ دەبێتەوە، هەروەها بەکراوەیی مانەوە بەسەر ڕووی هەموو کەناڵەکاندا کردەیەکی پڕ بەهایە.

ئەمەی خوارەوە چەند شێوەیەکە کە نیازمەندی دەیگرێتەبەر:

ئەمەوێ تاقیکردنەوەیەک ئەنجام بدەم

١- بەکارهێنانی وزەی زیاتر.

٢- ئاگایی زیاتر.

٣- گەرموگوڕی لاوێتیی زیاتر.

٤- چالاکیی زیاتر.

٥- باشکردنی بەردەوامی توانا زەینی و جەستەییەکانم لەهەموو لایەنێکەوە.

نیازمەندییەکی تریشی ئەخەینەسەر وەکو ئارامییەکی سەرتاسەری:

ئەمەوێ ژیرییە ناوەکییە ئافرێنەرەکەم بەشێوەیەکی خۆیی بە ئاراستەو کۆنترۆڵی ڕەفتارو هەستەکان و ئەو کاردانەوانە هەستێ بۆ هەر حاڵەتێک کە بە مندا گوزەر دەکات لە کاتێکدا ئەو پێنج نیازەی باسکران بەشێوەیەکی خۆکرد لە مندا بەدەست بێت.

لە کۆتاییدا بەسوودە ئەگەر بێنیتە یادت کە ئەتوانی پشت بەم نزیکبوونەوەیە ببەستی چونکە لەگەڵ سرووشتە بنەڕەتییەکەی فسیۆلۆجیای تایبەت بەخۆت کارلێک دەکەیت، کەلەکار ناوەستێ: "چونکە میزاجی ناوەکیم باشترین گوزارشتە لەو زانیارییانەی پێکی دێنم؛ هەرچەندە ڕێژەی کاردانەوەم بەرامبەری زیاد بوو، ئەوا قەبارەو کاریگەریی هێزی نیازمەندیم،بۆ ئەو ئەنجامەی خۆم دەمەوێ زیاد دەبێت"

بەشی سێیەم
شکست هێنان بە ئەنترۆپیا

ئەو مادە بنەڕەتییەی لەشی مرۆڤی لێ دروست بووە زۆرناسکە. ئەگەر خانەیەکی لەشی مرۆڤت دابڕی و لەدەرەوە لە یەکێک لە مانگەکانی حوزەیران، کە دۆخی کەشوهەوا مام ناوەندییە بەجێتهێشت، ئەوا ئەم خانەیە دوای چەند خوولەکێک دەمرێت. لەناو هەر خانەیەکدا بڕێک جیناتی بۆماوەیی نەبینراو هەیە، مەبەستم لێی ترشی "DNA"یە کە کەمتر پتەو و جێگیرە. لەگەڵ ئەوەی لە ناوکی خانەکاندا شاراوەتەوە، بەڵام بەهۆی چالاکی تیشکەوە ڕۆژانە ئەم جینانە، بەڕوناکیی سەرووی وەنەوشەیی، پیسبوونی ژینگە، مادە کیمیاییە ژاراوییەکان،گۆڕانکارییە سەربەخۆکان دەمرن هەروەها بە هۆی تیشکی ئێکس و تەنانەت لەئەنجامی خوودی کارلێکە زیندەگییەکان، لەناودەچن. لەکاتی میتابۆلیزەکردنی خۆراک لە خانەکاندا، گەردیلەکانی ئۆکسجینی بەرزە چڕ، لەئەنجامی کارلێکدا بەرەڵا دەبن و پێیان دەڵێن گەردیلە سەرلێشێواوەکان.

جیهان شوێنێکی ترسناکە بۆ ژیان و مانەوەی ژیان؛ ئەگەر لەدەرەوەی چوارچێوەی مەترسییەکانی سەر ئەستێرەکەمان بنوارین، دەبینین هێزێکی گەردوونی هەمیشە ئامادە بۆ تەفروتوونا کردنی ژیان، لە ئارادایە بەم هێزە تەفروتووناکەرە دەوترێ «ئەنترۆپیا» کە گرفتێکی گەردوونییە، ئامانجی سیستەمەکەیە تا بیگۆڕێ بە ئاژاوەو پشێوی. ئەنترۆپیا Entropy لەو ساتەوە لەگەردووندا دەرکەوت کە تەقینەوە گەورەکە ڕوویدا؛ لەگەڵ سەرهەڵدانی گەردووندا تیشک و گەرمایی و هەموو شێوەکانی وزە، هاوکات لەگەڵ کشان و فراوانبوونی گەردووندا، پەرشوبڵاو بوونەوە. ئەم کێشمەکێشەی بڵاوبوونەوە، وزەی بۆ ئەو شوێنانە گواستەوە کە کەم چڕییەو پێی دەوترێ ئەنترۆپیا. ئەنترۆپیا، تیرێکە بە ئاراستەیەک دەرئەپەڕێ کە ئەیپێکێ. کاتێک ئۆتۆمبیلێکی کۆن ژەنگ لێی دەدات و دادەڕزێ، ئەم کردەیە توانای ئەوەی نییە، بەشێوەیەکی خۆکرد بەسەر خۆیدا کردارەکە ئاوەژوو بکاتەوە. بەهەمان شێوەش جەستەیەکی دەردەداری دەستی تەمەن، بەشێوەیەکی خۆکرد گەنج نابێتەوە.

هەرجارێ مادەو وزە لەسەر شێوەی نموونەی ڕێکخراو یەکدەگرن، ئەوا فاکتەرێک دروست دەکەن، بەرەنگاری ئەنترۆپیا دەبێتەوە؛ بەڵام فیزیا هەمیشە جەخت لەوە دەکاتەوە ئەم "دوورگە ئەنترۆپییە نێگەتیڤانە "کاتین، هەرچەندە هەندێکیان – وەکو کۆئەستێرە و ئەستێرەو کاکێشانەکان، بۆماوەی زۆر درێژ خۆڕاگردەبن، لەکۆتاییدا ئەستێرەکان ئەسووتێن، کۆئەستێرەکان ڕێڕەوی سووڕانەوەیان لەدەست دەدەن، کاکێشانەکان لەناودەچن، کۆ ئەستێرەی زەوی بریتییە لە دوورگەیەک لە ئەنترۆپیای نەرێنی، لەسەر وزەی بەدەستهێنراو لە تیشکی خۆرەوە دەژی؛ کاتێ تیشکی خۆر نامێنێ، ئێمە ئەکەوینە ژێردەسەڵاتی ئەنترۆپیاوە، ساردی بڵاودەبێتەوەو سیماکانی ژیان دەسڕێنەوە، ئەنترۆپیا سەرتاسەری گەردوون بەدوای خۆیدا پەلکێش دەکات بەرەو کۆتایی حەتمی، تاکو

وزه بەهەموو بارستایی و هێزی خۆیەوە، بەشێوەیەکی یەکسان بە ئاسمانی بەریندا بڵاوبێتەوە. ئەم گەرمییە مردنە مسۆگەرکراوە بە دووری ملیارەها ساڵ لە ئایندە خۆی مەڵاس دەدات، بەڵام هەموو گەردێک لە گەردووندا بەئاراستەی ئەم کۆتاییە مسۆگەرە خۆی دێنێتە پێش. هەندێ بارستەی مادەی دروستکەر وەکو پرۆتۆن تەمەنی درێژە، ڕەنگە بەشێوەی ئەزەلی بێت پێشئەوەی لەناوچێ، بەڵام هەندێ گەردی نامۆی وەکو میزۆن، تەنۆڵکەی وردە لەنێوان پرۆتۆن و ئەلیکترۆندا خۆی مەڵاس دەدا، لەبوونێکی مادیدا دەدرەوشێتەوە، لەماوەیەک کە کەمترە لەیەک بۆ دەیان ملیۆن بەشی چرکەیەک، پێش ئەوەی بەتەواوی لەناو بچێ. ئەم ڕووخانە سیستەماتیکەی بوون بەشێکی دانەبڕاوە، لە پێکهاتەی مادیی گەردوون؛ ئەمەش کرۆکی ئەو هۆکارەیە بە تێپەڕبوونی کات لەشی ئێمە بەرەو هەڵوەشان و پیربوون دەبات. ئەگەر ویستمان پیری ببەزێنین، پێویستە خۆمان فێربکەین چۆن ئەنترۆپیا ببەزێنین.

لە بەرەنگاربوونەوەی ئاژاوەکانی پێش بووندا

لەشی مرۆڤ بەشێوەیەکی ڕەها بەرهەڵستی ئەنترۆپیا دەکات، بە حوکمی ئەوەی لەشی مرۆڤ قەوارەیەکی بەشێوەیەکی سەرسووڕهێنەر ڕێکخراوە؛ چونکە توانای ئەوەی هەیە ئاڵۆزیی زیاتر بۆ سەر سیستەمە تایبەتەکەی خۆی پەسەند بکات. سەرەتا، ئێمە بۆ زیندووین ؟ چۆنایەتی ئەو هێزەی دژی ئەو پاشاگەردانییە لەم سیستەمە لە کاردایە لە چیدایە ؟

دروستبوونی ترشی ناوکیی لە مرۆڤدا بە هەموو ڕێسا کۆد کراوە (المشفرة) کیمیاییە وردەکانییەوە، ژمارەی خۆی ئەدات لە ملیارەها بەش، پشت بەو توانا کیمیاییە سادانە دەبەستێ (وەکو ترشی ئەمینی و شەکر) لەپێناو پارێزگاریکردن لە پێکهاتەکانی بە درێژایی ملیاران ساڵ، لەگەڵ بەردەوامبوون لە دروستکردنی ئەو زنجیرانەی لە گەردە زۆر ئاڵۆزەکان پێکهاتوون. ڕەنگە ئەم بنیادە لە هەرکاتێکدا بێت لەناوبچێت

لەوەشدا"سووپی کوانتەم – Quantum Soup"بتویتەوە. هێزی ئەنترۆپیا بەبێ جیاوازی پاڵ بە هەموو شتێکەوە دەنێ بۆ توانەوەو لەناوچوون لەو پاشاگەردانییەی پێش بووندا.

بەواتایەکی ماددی ڕووت، ئەتوانین بڵێین فیزیاش بەرامبەر ئەوە هێزێک بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەنترۆپیا پێکناهێنێ. لەگەڵ ئەوەشدا، زۆر ڕوونە دوای تەقینەوە گەورەکە گەردوون نە کشاوە نە فراوان بۆتەوە؛ بەڵکو گەشەی کردووە. گەردیلە هایدرۆجینییە سەرەتاییەکان، دوای تەقینەوەکە بە ماوەیەکی کەم بە ژیانە ساکارەکەی خۆیان ڕازی نەبوون؛ بەڵکو بە ڕێژەیەک ئاڵۆزبوونەوە، گازی هیلیۆمی لە سیستەمێکی جێگیردا دروستکرد، ئەوەش بووە هۆی خوڵقاندنی گەردیلەی ئاڵۆزتر؛ تا گەیشتە ئاستی یۆرانیۆم و پلۆتونیۆمی سەرووی قورس.

بەلام کەلێنێکی گەورە لە دیواری تیۆری پەرەسەندن ڕوویدا،کاتێک زانست سووربوو لەسەر ئەوەی کۆی زنجیرەی پەرەسەندنەکان، تەواو بەشێوەی ڕێکەوت دروست بووە، هەر لەسادەترین جۆرەکانی قەوزەو بەکتریای تاک خانەوە بگرە تا دەگاتە ئەو ئەندامە زۆر ئاڵۆزانەی لە سرووشتدا هەن وەکو مێشکی مرۆڤ. هەرچەندە ئەوە ڕاستە، مانەوەی گیانەوەر لەژیاندا پشت بە هەڵبژاردنی هەڕەمەکی دەبەستێت، بەلام خاڵی لاوازی ئەم لێکدانەوەیە بەڕوونی لەوەدایە، کاتێ منداڵی کۆرپە لە مناڵداندا دەست بە دروستبوون دەکات، هێلکەی پیتێنراو کرداری دابەشبوونی خانە چەندبارە دابەش دەکاتەوە کە پێش ئەمە ملیارەها مناڵی تری دروستکردووە. زۆربوونی خانەکان یەک بۆ دوو، دوو بۆ چوارو، چوار بۆ هەشت، بەمجۆرە، جگە لە گەشەکردنێکی کردەیی و مەیدانی شتێکی تر نییە، لەم کردەیەدا هەڕەمەکی و ڕێکەوت هیچ ڕۆڵێکی نییە؛ ئیتر بۆچی بڵێین ئەو کردارەی ئەبێتە هۆی ڕووداوی مناڵبوون دیاردەیەکی هەڕەمەکییە ؟ ئەوەی ڕوونە دژە هێزێک هەیە پاڵ بە گەشەکردنەوە دەنێت بۆ پێشەوە بڕوات وەدەبێتە هۆی ئەفراندنی

ئەو ژیانەی بەرووی هەڕەشەکانی ئەنترۆپیاوە دەوەستێ.

لەسەر ئاستی چەندایەتیدا ئەم دژە هێزە پێی دەڵێین ژیری؛ زۆرگەورەترە لەوەی تەنها دیاردەیەکی سرووشتی ئەقڵی بێت. ژیری پاریزگاری لە بەرنامەی کاری هەموو خانەیەک دەکات لە ترشە ناوکییەکەیدا؛ ئێستا زۆر لە زاناکان باوەڕیان وایە، هەمان شت بەسەر سەرتاسەری گەردووندا جێبەجێ دەبێت. زانای فیزیای بەریتانی پۆل دیفیس Paul Devies لە کتێبەکەیدا بە ناوی"بەرنامەی کاری گەردوونی"ژمارەیەک دۆزینەوەی تیۆری بۆ پشتگیری ئەم تێڕوانینە نوێیە کۆکردۆتەوە، کە تێیدا هاتووە، گەردوون خۆی ڕێکدەخات و لەگەڵ ڕووداوەکانیدا بەهەمان ڕێگە کارلێک دەکات کە خانەکانی لەشمان دەیکات. گەردوون وەکو باڵۆن ناکشێ و گەورە نابێ؛ بەڵکو وەکو هەر بوونەوەرێکی زیندوو، گەشە دەکات. دیڤیس ئەڵێ"گەردوون لە ڕێگەی تیشکێکی پڕ بەهرەوە خۆی ئەدۆزێتەوە؛ هەر لەسەرەتاوە بەسادەیی گەشەی کردووە، هەنگاو بە هەنگاو بەرەو دۆخە زۆر وردو ئاڵۆزەکان پێشکەوتووە". ئەو شتەی گەشە دەکات نیشانەی ژیری لێیدا دەرئەکەوێت، بەچاوپۆشی لەو ئاراستە باوانەی گومانیان سەبارەت بە بەکارهێنانی ئەم گوزارەیە هەیە.

ژیری هاوواتای دەستەواژەی وزەی ئافرێنەرە. دەست بۆ جیهانی فەوزاکانی پێش بوون درێژ دەکات، لە کونو کەلەبەرەکانی سووپی کوانتەمدا ڕیتمێکی جوان دروست دەکات. لە گەردە مردووەکانەوە ژیان و هەناسە دەرژێ، کاتێ ئەنترۆپیا دەستی واڵا دەبێ ئەوا ژیری لە لاوازبوون و پاشەکشەدا دەبێ، ئەم دوو هێزە لە ململانێیەکی توند دان، لە ئەنجامی ئەو ململانێیەی نێوانیان، لەدوای تەقینەوە گەورەکەوە،سەریهەڵداوە، ئەبێ ئەوە چی بێت کە بڕیاری کۆتایی دەدات ؟ منداڵێک وەکو مرۆڤ لەدایک دەبێ، ئەمە سەرکەوتنێکی گەورەی ژیرییە؛ بەڵام کاتێ ئەم منداڵە بەرەو پیربوون دەچێ، ئەوە سەرکەوتنێکە

بۆ ئەنترۆپیا. یەکسانبوونی پیری بە ئەنترۆپیا، وردکردنەوەی پێویستە ـ لێرەدا جیاوازییەکی ورد بەڵام پێویست لەنێوانیاندا هەیە. دەکرێ لێرەدا وەکو بەراوردکردنێکی نێوان بنیادنان و خاپوور کردندا ئاماژەی پێبکەین، لە هەموو خانەیەکدا ژیانی هاوبەش هەیە، هەندێ کاردانەوەی ئافرێنەر هەیە ـ کە پرۆتینی نوێ لە ڕێگەی کەڵەکەبوونی ترشەلۆکی ئەمینییەوە بەرهەم دێنێ ـ هەندێ کاردانەوەش بە ڕووخێنەر باس دەکرێ ـ وەکو کرداری هەرسکردن کە خواردنی قورس ئەهاڕێ بۆ بەشی ورد، یان کرداری میتابۆلیزە کردن کە شەکر ئەسووتێنێ بۆ وزەی هەڵگیراو.

ژیان بە بێ تەفروتوونا کردن بوونی نییە. بەدوای ئەویشدا پیرێتی تەنها ڕووخێنەری جەستە نییە. ئەم خاڵە زۆرگرنگە، ئەو کەسانەی ژیان لەگەڵ جووڵە هەڕەمەکییەکانی هێزە مادییەکان بەیەک چاو سەیردەکەن، ئاوڕیان لەم خاڵە نەداوەتەوە. لە ڕاستیدا ئەنترۆپیا لایەنگری ژیانە، لە نێو ئەو هاوسەنگییە ئاڵوزەی هێزەکاندا، ڕۆڵی یاریکەرێک دەگێڕێ، ئەگەر زیرەکی نەبوایە ئەم هاوسەنگییە یەکسەر تێکدەچوو.بۆ نموونە تێکچوونێکی هۆرمۆنی زۆر قورس هەیە کە پێیدەڵێن پرۆگێریا Progeria هۆکاری ئەم تووشبوونە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو شێواوییە کە لە جینێکدا لە نێو سەدهەزار جین لە منداڵێکی تازە لەدایکبوودا ڕوودەدات، ئەم نەخۆشییە دەگمەنە کە ناوی پرۆگێریا یە، زۆر بەخێرایی ئەبێتە هۆی کرداری پیربوون لە منداڵەکەدا، هەر لە قۆناغەکانی یەکەمی منداڵیدا، نیشانەکانی چرچولۆچی و کەچەڵبوون و پووکانەوەی ماسوولکەکان و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان بەدیاردەکەون.

کاتێ تەمەنی ئەم منداڵە دەگاتە دوازدە ساڵ، لەوانەیە تووشی نەخۆشی نورە دڵییەکی سەخت بێت، یان ناچاربێت نەشتەرگەری خوێنبەری دڵی بۆ بکرێت، لە قۆناغێکی زۆر زوو لە تەمەنیدا بەرەو ڕووی مەرگ دەبێتەوە، کە ناگاتە بیست ساڵی تەمەنی. پرۆگێریا، ئەنترۆپیایەکی زۆر

خێراو ترسناکە، ئەمە لە بەرئەوەی تەنها یەکێک لە جینەکان، کە بریتییە لە گەردیلەیەکی زۆر ورد لە سامپڵەکانی ژێریی جەستە لە ڕیزەوی خۆی دەردەچێ، هێزی ئاژاوەگێڕی کۆت دەپسێنێ، لە ڕێگەی لێدان لەو هاوسەنگییەوە کە پێویستە هەموو خانەیەک پاریزگاری لێبکات تا لە ژیاندا بمێنێتەوە. هەمان وانەش بەسەر پیربوونی سرووشتیدا دەسەپێ. هەتاکو جەستە بتوانێ بەگوێرەی سیستەمی بەرنامەی کارەکەی، خۆی نوێ بکاتەوە، بۆی هەیە ئەنترۆپیا بەرەنگاری ببێتەوە. کاتێ خانەیەکی بەتەمەن لە گەدە یان لە پێستدا لەناودەچێ، خانەیەکی نوێ جێگەی دەگرێتەوە، هەرچەندە کرداری میتابۆلیزە کردن بۆ بڕێکی کەم لە خواردن ئەنجام درا، پاشەڕۆکەی فڕێدەدرێ و دواتر ئامادەی پێشوازیکردنی خۆراکی تردەبێ.ئەتوانین ئەم هاوسەنگییە لەنێوان هەردوو کرداری "بنیادنان و وێرانکردن "دا بە"نەگۆڕی دینامیکی "ناو ببەین، بەواتایەکی تر گۆڕان لە چوارچێوەیەکی جێگیردا ڕوودەدات.

دۆخی نەگۆڕی دینامیکی مەسەلەیەکی یەکلاکەرەوەیە لە جەستەی ئێمەدا. لێدانی هاوسەنگی لە هەریەک لەو دوو ئاراستەیە، ئەنجامێکی کارەساتباری لێدەکەوێتەوە - نەبوونی گۆڕانکاری دەبێتە هۆی مردن، بەزۆری دەبێتە هۆی ئاژاوەیەکی بەهێز (هەروەکو لەخانە شێرپەنجەییەکاندا، خانەکان بەشێوەیەکی نارێک لە تەقینەوەدا دەبن، لە کۆتاییدا بەسەر شانە زیندووەکاندا زاڵ دەبن و خاپووریان دەکەن ئیتر بەدەم ڕێگەوە کەندڕ دەخاتە تەواوی جەستەوە).

هەمووجارێ لەسیستەمی جەستەدا، مشەخۆری دەستدەکات بە ئاژاوەگێڕی، هەموو خانەیەک لە جەستەدا خۆی دەزانێ چۆن شکست بە ئەنترۆپیا دێنێ کاتێ هانا بۆ ژێری دەبات. گرنگترین نموونە لەوەدا دەردەکەوێ کە ترشی ناوکی خۆی پێشکەشی دەکات. ترشی ناوکی بۆ ماوەیەکی زۆر بەمادەیەکی کیمیایی تەمەڵ دادەنرا بێئەوەی گۆڕانی بەسەردابێت، خۆی لەناوکی خانەدا مەڵاس دەدات، بەڵام ئێستا ئەوە

دۆزرایەوە کەترشی ناوکی توانایەکی خێرای هەیە لە خۆ چاک کردنەوەدا. بەلای کەمەوە حەوت جۆر کێشەی جیاواز هەیە کە بەرەنگاری ترشی ناوکی دەبێتەوە، لەئەنجامی ئەو هێرشانەی لە لایەن تەنۆلکە لابەلاو زیانبەخشەکانەوە دەکرێنەسەری. (ئەتوانین ترشی ناوکی بەو سیدییە کۆمپیتەرییە بەراورد بکەین کە زانیارییە تۆمارکراوەکانی ناوی تووشی شوخت و شکان یان لێدان دەبێتەوە). ئەگەر جینەکانی جەستەت بە هەڵچوونەوە پێشوازی لەم زیانگەیاندنە کرد، هەروەکو لەهەرمادەیەکی کیمیایی تردا ڕوودەدات، ئەوا زانیارییە تۆمارکراوەکان لە هەردوو دیوەکەوە تووشی شێواندنی زیاترو زیاتر دەبنەوە. وا دەکات ژیانێکی ڕێکوپێک شتێکی مەحاڵ بێت. بەلام ترشی ناوکی ئەزانێ چۆن ڕێڕەوی خۆی ڕاست بکاتەوە. نەک هەرئەوە بەڵکو ئەتوانێ جۆری ئەو زیانانەی ڕوویان داوە بدۆزێتەوە، لەمیانەی ئەو ئەنزیمە تایبەتییانەوە کە پەیوەندییە لەناوچووەکان دەگێڕێتەوە باری ڕاستەقینەی خۆی. ئەم دیمەنە سەرسووڕهێنەرەی ژیری لە مرۆڤدا بەسترایەوە بەمەسەلەی پیربوونەوە، ئەگەر خشتەیەکی هێلکاریت بۆ تەمەنی مامناوەندی هەندێ لە گیانەوەران دروستکرد هەر لەژیانی کورتی مشکەوە، تادەگاتە فیل و مانگاو دواتر بۆ مرۆڤ، ئەوا کێرڤی هێلکاری ئەنجامدراو بەشێوەیەکی تەواو خۆی لەو مەودایەدا دەبینێتەوە کە بەهۆیەوە ترشی ناوکی لەهەموو گیانەوەرێکدا ئەتوانێ خۆی چاک بکاتەوە. گیانەوەری لووت درێژو کلک درێژ لە شێوەی مشک بۆ نموونە تەمەنێکی کورتی هەیە کە ناگاتە ساڵێک، بەلام مرۆڤ لە نێو شیردەرەکاندا درێژترین تەمەنی هەیە بە نزیکی ١١٥بۆ ١٢٠ ساڵ .

لەسەرەتای هەفتاکانی سەدەی بیستەمدا هەردوو پسپۆری بواری پیربوون، هەریەکە لە ڕۆن هارت و ڕیچارد سیتلۆ Ron Hart & Richard Setlow، ترشی ناوکیی هەندێ لە گیانەوەرە جیاوازەکانیان خستەبەر تیشکی سەرووی وەنەوشەیی بۆ ئەوەی جۆرێکی دیاریکراو لە

زیان بگەیەننە ئەو ناوکە ترشەلۆکانە (گەردە لێک نزیکەکانی دەوروبەری ترشە ناوکییەکە بەشێوەیەکی ناسرووشتی چنگیان لەیەکدا) دوای ئەوە هەستان بە پێوانی ئەو چاکسازییەی لەماوەی کاتژمێرێکی زەمەنیدا هاتوتە ئاراوە، بۆیان دەرکەوت ئەو خانانەی لە گیانەوەرە کلک درێژو لووت درێژەکانی هاوشێوەی مشکەوە وەرگیراون هێواشتر هەڵئەسن بە چاککردنەوەی خۆیان وەکو لە خوودی مشک. خۆی کە ماوەیەکی درێژتر ئەژین. بەڵام تێکڕای خۆچاکردنەوەی جینەکان لە فیل و مانگادا زیاترە لە مشک و هاوشێوەکانی تا دەگاتە مرۆڤ، چونکە جینەکانیان توانای خۆچاککردنەوەیان لەهەموو گیانەوەرەکانی تر خێراترە. دوای ئەوە مامۆستا ئێدوارد شنایدەر Edward Schneider، ئەندامی پەیمانگای نیشتمانی بۆ پیربوون، جەخت لەوە دەکاتەوە، ئەو خانانەی گەورەترین تەمەنیان هەیە کەمتر توانای خۆ چاککردنەوەیان هەیە لەو خانانەی کە گەنجترن، پوختەی تەواوی ئەم لێکۆڵینەوەیە، جەخت لەوە دەکاتەوە کە پیری بەرهەمی بێتوانایی ترشی ناوکییە لە چارەسەرکردنی ئەو زیانە هەمیشەییانەی،سالانە ملیۆنەها جار بەر خانەکان دەکەوێ.

ئەگەر لەناخی ئێمەدا ڕێگە بدرێت هاوسەنگی هێز بوونی هەبێت، کەواتە بۆچی سرووشت بەبەردەوامی ڕێگەی پێدەدات ؟ ئەگەر خانەکانی لەشی مرۆڤ بەوە جیابکرێنەوە کە خۆیان بەڕێژەی سەرووی لە٩٩٪ ەوە توانای ئەوەیان هەبێ خۆیان چاک بکەنەوە، بۆچی گەشەکردن هەڵناستێ بە چاکردنەوەی ئەو بەشە بچووکەی کە ماوەتەوە ؟ ئەمە پرسیارێکی سەرسووڕهێنەرە. چونکە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە پێویستی بەوەیە خوودی نهێنییەکانی ژیان بزانیت، ئەوەی ئەتوانین بیڵێین ئەوەیە، بەدرێژایی ژیانمان هەر خانەیەک لە خانەکانی لەشمان تووشی زیانێک دەبێت، زۆر گەورەترە لەوەی بتوانێ بەتەواوی خۆی چاکبکاتەوە، پیربوون دەرەنجامی ئەم بێتواناییەیە، ئەگەر هەر خانەیەک بێتوانیبا بە ڕێژەی تەواوی سەدا سەد خۆی چاک بکردبایەوە، لەهەموو

جارێکدا، ئەوا بەشێوەیەک تازە ئەبوونەوە وەکو ئەوەی سەرلەنوێ لە دایک بووبینەوە، ئەوکاتە هەرگیز تووشی پیربوون نەدەبووین، ئەمەش بەو واتایە دێت بە گوێرەی ئەوەی ئەتوانین ڕێگە بگرین لە هەڵە جینییەکان، بەو شێوەیە ئەتوانین ڕێگەبگرین لە دەرەنجامی ئەمجۆرە هەڵانە، واتە ئێمە کرداری پیربوون ڕادەگرین ئەگەر لە ڕووی ژیرییەوە بۆ مەسەلەکە بڕوانین، لێرەوە بۆت ڕوون دەبێتەوە لە هەموو چرکە ساتێکدا خانەکانت ئارەزووی نوێ بوونەوە دەکەن، خانە کۆنەکان پڕن لە هەڵەی کۆن کە بونیادێکی مادی بۆخۆی وەرگرتووە لەشێوەی پاشماوەیەکی ژاراوی، خوێنێکی مەییو، گەردی تێکچڕژاو یان ترشە ناوکی تێکشکاو، ئەم پارچە ڕەقانە لە مادە نە دەجووڵێن نە دەگۆڕێن، کە دوو سیفەتی بەردەوامیی ژیانن، لەم بەشەدا تەماشای بەرنامەی کاری زیندوو بۆ جەستەی پێکهاتوو لە ژیری دەکەین، بۆ ئەوەی بزانین چۆن ڕێگە بە هەڵەکان دەدرێ کە ڕوو بدەن. پێویستییەکی بایۆلۆجی نییە ڕوودانی ئەم هەڵانە بسەپێنێ، لێرەدا میکانیزمی زۆر هەن بۆ ئەوەی ڕێگە لەم هەڵانە بگرین و ڕاستیان بکەینەوە. بە پێچەوانەی گیانەوەری لە مشک چوو یان مشک یان گیانەوەری تری وەک فیل و مانگا، تۆ لە چوارچێوەی چاکسازییەکی جینی جێگیردا قەتیس نەماوی. بەپشتبەستن بە نموونەی نوێ، کۆی جەستەت مەیدانێکە بۆ هۆشمەندی، چالاکیی ناو خانەکانی لەشت ڕاستەوخۆ پەیوەندی بەجۆری بیرکردنەوەو هەڵسوکەوتی تۆوە لەسەر ئەو بنەمایەوە هەیە، لەڕێگەی پەیامی کیمیاییەوە، لەگەڵ ترشە کیمیاییەکانتا ئەدوێیت کە مێشکت هەڵئەستێ بە ناردنی، ئەم نامانەش بەشێوەی زانیاری کاریگەریی لەسەر دەرهاویشتەکانی ترشی ناوکی هەیە، یەکێ لە دەرەنجامە نەگۆڕەکانی پەیوەست بە مەسەلە زەینی و جەستەییەکانەوە کە توێژینەوەکان لەم بیست ساڵەی دوایدا پێی گەیشتوون ئاماژەیان بەوەداوە، ئێمە زۆر بیر تەسکین سەبارەت بە چۆنێتی گۆڕینی ژیری

بۆ فسیۆلۆجیا. گومانمان لەو ڕاستییە نییە کە چەپکێکی ناڕوون لە هزرو سۆز، لەهەر خانەیەکدا گۆڕانکاری لە کیمیای بنەڕەتیدا دروست دەکات. ئەم زانیارییە یارمەتیدەرە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی هیوا، چونکە ئەتوانرێ هەڵەکانی پیری کە لە قووڵایی هۆشمەندیی خانەدا خۆی حەشارداوە لە ڕیشەوە هەڵکەنرێ.

چرچولۆچی لە کوانتەمی خانەوە:
گۆڕینی مەسیجەکان بۆ گەرد

لە بەدوادا چوونمان بۆ شوێنەواری ئەنترۆپیا، هەر لە ئاستی بینراوەوە بۆ ئاستی چەندایەتی"کوانتەم"ئێمە ئەتوانین هەست بە تاکە دیاردەیەک لە پیریدا بکەین، ئەویش چرچ ولۆچییە. هەندێ جار لە گەرماودا لەبەردەم ئاوێنەدا وەستاوی دەرک بەو چرچولۆچییە وردانە ئەکەی کە بەهۆی چوونە ناو ساڵەوە لە دەوری چاوو دەمتدا دەرکی پێدەکەی، شوێنکەوتنی هێڵە نەخشاوەکانی سەر ڕووخسارو هەڵچوونە کۆنە باوەکان، نەخشەکانی دوودڵی و تووڕەبوون و نائومێدی و دەستکەوتەکان و بەختەوەری و ئارامی، ئەمانەن هەموو ساڵێک بە قووڵی ڕووخسارت هەڵدەکۆڵن. مارک توین لەسەر ئەم دیاردەیە نووسیویەتی: "چرچولۆچییەکان تەنها بەڵگەی ئەو شوێنانەن کە زەردەخەنەکان تێیدا نەخش دەگرن"، بەڵام ئەگەر ئەو چرچولۆچییانە بەرهەمی زەردەخەنەکانیش بن، چۆن دروست دەبن ؟

بەگوێرەی زانستی بایۆلۆجیای تایبەتمەند بە زانستی خانە، هۆکاری دروستبوونی ئەم چرچولۆچییانە ئەگەڕێتەوە بۆ سرووشتی پێکهاتەی پێستی ڕووخسار، ڕووخسارت پێکهاتووە لە ژمارەیەک شانەی جۆربەجۆر - موولوولەی خوێن و دەمارەکان و کونەکانی موو و ماسوولکەکان کە کار لەسەر ڕەقبوونی ترسناکی موو دەکات،ئەمە جگە لە چەورییە خانەکانو دووچینە خانەی پێست - هەموو ئەمانە بە ئاوو

بەستەرە ڕیشاڵی ئاڵووالا دەورە دراون، بەشێوەیەکی سەرەکی ئەم بەستەرە ڕیشاڵانە لە کۆلاجین Collagen پێکهاتوون، کە مادەیەکی پرۆتینییە خەسڵەتێکی زۆر سوودبەخشی هەیە توانای تێکەڵبوونی لەگەڵ ئاودا هەیە.

کۆلاجین پادێکی تەڕو نەرمە پێست تووندو تۆڵ دەکات، هەروەها توانای گرژبوون و کشانی هەیە کاتێ لەشت دەجووڵێ، کۆلاجین خۆی لە خانە دروست نەبووە، بەڵام خانەکانی دراوسێی بەرهەمی دێنێ و هەڵدەستێ بە کرداری چاک کردنەوە تێیدا، بەدوای ئەوە، ئەم بەستەرە ڕیشاڵە خۆی لە ژێر چاودێری ترشی ناوکی دایە. کاتێ مرۆڤ پیر دەبێ، ئەوا کۆلاجینی تایبەت بە خۆیان ملکەچی گۆڕانکاری دەبێ بەشێوەیەک کە ڕەق و وشک هەڵدێت. کاتێ کۆلاجین بەرەبەرە نەرمی لەدەست دەدات، ئیتر پێست ڕەونەق و تورتبوونی جارانی نامێنێ، ئیتر هێڵ و لۆچەکان لەسەر پێست بەدیار دەکەون، کاتێ هێڵەکان بەردەوامی وەردەگرن، ئەودەمە چرچولۆچییەکانیش بە دیار دەکەون.

تیۆری گەردیلە هەڕەمەکییەکان*

زۆر لە کاریگەرییە مادییەکان پیربوونی مادەی کۆلاجین خێراتر دەکەن: وەکو جگەرە کێشان و بەرکەوتنی زیاتربە تیشکی خۆر و کەمبوونی ڤیتامینەکان و بەدخۆراکی و وشکبوون و دابەزینی چالاکی گلاندی دەرەقی و توانای جینەکان، هەروەها لە نیشانە دەروونییەکانیش وەکو ئەو بێوەژنەی کە پیاوەکەی لە دەست دەدات، بۆی هەیە زووتر و خێراتر پیر ببێت. هەروەها پێستی ئەوانەی تووشی نەخۆشی شێرپەنجە دەبن و ئەخرێنە ژێر دۆزەکانی چارەسەری کیمیاییەوە، بۆی هەیە پێشوەخت پیرببێ، بەهۆی کاریگەریی لاوەکی ئەو دەرمانانەوە

* کۆمەڵی گەردیلەن بەلای کەمەوە ئەلیکترۆنیک لەخۆ دەگرن کە بەرپرسن لە زۆربەی کارلێکە کیمیاییەکان لە سیستەمی بایۆلۆجیدا. (و)

که نەخۆشەکە بەکاری دەهێنێ هەروەها لەگەڵ خراپبوونی باری دەروونیدا. خاڵی هاوبەشی نێوان ئەم کاریگەرییە بەرفراوانانە لەوەدایە، لەسرووشتێکی دیاریکراودا دەبێتە هۆی هەڵەیەک کە کار دەکاتە سەر بونیادی گەردیی مادەی کۆلاجین. گەردەکانی کۆلاجینی دابڕاو لەیەکتر، لە ڕێگەی کرداریکەوە کە پێیدەڵێن پەیوەندی یەکتربڕ پێکەوە دەبەستریێنەوە. کە بریتییە لە کارلێکێکی کیمیایی کە کەڤەرە گەردیلەییە دەرەکییەکانی مادەی کۆلاجین بەیەکجاری دایدەپۆشێ، هۆکاری ئەم پەیوەندییە یەکتر بڕەش ئەگەڕێتەوە بۆ کێشە ڕووخێنەرەکانی گەردیلەی لابەلا، کە گەردیلەی هەڕەمەکی ناجێگیرن لە ئۆکسجین.

بەشێوەیەکی هەڕەمەکی لەگەڵ زۆربەی گەردە زیندووەکانی جەستە دەبەستریێتەوە لەوانە ترشی ناوکی. لەناوەڕاستی پەنجاکانی سەدەی بیستەمدا، دکتۆر دینام هیرمان Denham Harman لە زانکۆی نیبراسکا، تیۆرێکی داهێنا دەڵێ گەردیلە هەڕەمەکییەکان هۆکارێکی گرنگن ئەگەر نەڵێین سەرەکین لە هۆکارەکانی ڕوودانی پیربوون لەسەر ئاستی خانەکان.

هێڵی یەکتربڕین، تەنها نموونەیەکە لەو زیانەی کە گەردیلە بەرەلاکان یان هەڕەمەکییەکان هۆکارەکەیەتی. لە توانایدایە ببێتە هۆکاری لەتوپەتکردنی گەردە نزیکەکان لەگەڵ وردوخاش کردنی پارچەی ئەم گەردانە، لە هەمان کاتدا دەتوانێ زانیارییە دابەشبووەکان بەسەر بەشەکانی خانەدا تێکەڵوپێکەڵ بکات، لینجە پەردەکان دابخا، گۆڕانکارییە شێرپەنجەییەکان خێرا بکا و کارگەکانی دروستکردنی وزە کە لە ناو هەر خانەیەکدا بوونی هەیە، خراپ بکات.. هەندێ لە پسپۆڕەکانی نەخۆشییەکانی کۆلیسترۆڵ باوەڕیان وایە، گەردیلە هەڕەمییەکان بەرپرسن لەو زیانەی بەر جەستە دەکەوێت. لە ئەتمۆسفیرە تاقیگەییەکاندا نیوچە مەحاڵە خانەکان ناچاربکرێن کۆلیسترۆڵ بەشێوەی سرووشتی وەربگرن، بەلام کاتێ گەردیلە

هەرەمەکییەکان لەرێگەی ئۆکساندنەوە لەگەڵ کۆلیسترۆڵدا کارلێک دەکەن، ئەوا خانەکان بەخێرایی پێشوازییان دەکەن (هەمان کردارە کە چەوری دەشێوێنێ). گەردیلە هەرەمەکییەکان وەکو قرشە ماسی لە خانەکاندا دەگەڕێن، هێرش دەبەنە سەر هەر گەردێک بێتە پێشیان، بەڵام مەودای ئەو زیانەی کە ئەم گەردیلانە دەیدەن، بە زۆری لە شوێنێکدا بڵاو دەبێتەوە، بۆیە تیۆری گەردیلە هەرەمەکییەکان سەبارەت بە پیربوون، قۆناغ دوای قۆناغ بووەتە شتێکی باو.

هێرشی گەردیلە هەرەمەکییەکان باشترین نموونەیە بۆ کاری ئەنترۆپیا، ئەوگۆڕانکارییەی لێشی دەکەوێتەوە، یەک ئاراستەیە، ڕاستەهێڵ دەڕوات و پێچ ناکاتەوە، لەو پێستەیدا چرچولۆچی باڵادەستە، خۆی چاکناکاتەوە و هەرچۆن پەرداخێک بشکێنی ئیتر وەک خۆی لێنایەتەوە،ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە ئەنترۆپیا شوێنکەوتەی تیری زەمەنە، کاتێک شتێکی ڕێکخراو دەشکێ، مادە وردو خاشەکان لەگەڵ ئەو وزەیەی ناوی، بەشێوەیەکی خۆکرد بۆ دۆخی جارانی ناگەڕێتەوە. ئایندە لە دوو توێی خۆیدا ئاژاوەیەکی تر هەڵدەگرێ: چۆن دەورییە گڵێنە شکاوەکان، کە وردووخاش دەبن چاکنابنەوە، ڕوخساری مرۆڤیش کە وردوخاش بوو ئیتر دەمرێ. بەڵام بەشێوەیەکی تەواو پارادۆکسیانە یان تەواو جیاواز کە مایەی سەرسوورمانە، گەردیلە هەرەمەکییەکان بە پێویست بۆ ژیان دادەنرێن، ئەم گەردیلانە لە ڕووی کیمیاییەوە لە جەستەدا وا چاویان لێ دەکرێ، بەشێکی ناجێگیرن لە گەردیلەی ئۆکسجین (پیرۆکسیدی هایدرۆجینی و هایدرۆکسیل دوو نموونەی بەربڵاوی لەو شێوەیەن)، کاتێ لە ئۆکسجین جیا دەبنەوە بارگەیەکی کارەبایی سەربار لە سەرچاوە ئەلیکترۆنییە دەرەکییەکەوە هەڵدەگرن. ئەم گۆڕانە لەو بەشەی ئۆکسجین، بەشێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا پاڵ دەنێ بە گەردیلە سەربەخۆکانەوە، داوای تێکەڵبوونی خێرا دەکات لەگەڵ گەردەکانی دراوسێ بە مەبەستی، هاوسەنگبوون لەگەڵ

بارگە سەربارەکاندا. دواتر جێگیر دەبێت. بۆیە گەردیلەی هەڕەمەکی بە خاڵێکی وەستاوی کاتی دادەنرێ، لە گەردێکی جێگیرەوە بۆ ئەویدی دەگوازرێتەوە. لەوانەیە سووڕی ژیانی سرووشتیی وەکو ئەم گەردە ناجێگیرانە بە ژمارەی یەک بۆ چەند هەزار لە بەشەکانی چرکەیەک بپێورێ، ملیۆنەها لەم گەردانە فڕێ دەدرێنە ناو هەر خانەیەک لە خانەکانی لەشەوە، ئەمە لە کاتێکدایە، ئۆکسجینی ژیان، لە ڕێگەی میتابۆلیزەی خۆراکەوە چارەسەر دەکرێت.

ئەگەر گەردیلە هەڕەمەکییەکان تا ئەو ڕادەیە زیان بەخش بن. کەواتە بۆچی جەستە بەرهەمی دێنێ ؟ گەردیلە هەڕەمەکییەکان لە پێکهاتەی هەموو هاوسەنگییەکانی جەستە بەشداردەبن. لەهەندێ باردا بوونی زۆر سوودبەخشە. خڕۆکە سپییەکان لەسیستەمی بەرگریی لەشدا، گەردیلە هەڕەمەکییەکان بەکاردێنن، تا بەرەنگاری بەکتریاو ڤایرۆسە هێرشبەرەکان دەبنەوەو دەیان کوژن. لەبەر ئەوە ئەم گەردیلە هەڕەمەکییانە لەو شەڕەی تووشیان دەبێت، بەشداری ئەکەن لە ڕزگار کردنی ژیانی تۆدا. جا بۆئەوەی خۆی لەمەترسی بپارێزێ، هەموو خانەیەک چەند ئەنزیمێک دەردەدا، لە پێناو کەمکردنەوەی ژمارەی گەردیلە هەڕەمەکییەکان و لابردنی مادەی ژاراوی، ئەم «گەردیلە هەڕەمەکییە خاشاکە"دژە ئۆکسانی جۆربەجۆر"ی تێدایە"وەکو ئۆکسانی سوپەر superoxide و شتی تر» کە دەتوانن لەگەڵ ئۆکسجینی کارلێک بەهێز، پەیوەست بێت و ژارەکەی لێ دامالێ، پێش ئەوەی گەردەبێهێزەکان سەرلەنوێ هێرش بکەن، لەوە دڵنیا دەبێتەوە کە مەسەلە گرنگەکە هاوسەنگی نێوان ئەفراندن و خاپوور کردنە، نەک کارلێکی کیمیایی. هەر لەسەرەتای دروستبوونی ژیانەوە، لەگەڵ دەرکەوتنی بەکتریا سادەکاندا، سرووشت چۆنێتی بەرەنگاربوونەوەی گەردیلە هەڕەمەکییەکانی دۆزییەوە، لە ڕێگەی دروستکردنی ئەنزیمی دژە ئۆکساندنەوە، ئەگەر ئەمە نەبوایە، ئەوا ئۆکسجینی ناو بەرگە هەوا

دەیتوانی هەلی ژیان لەسەر زەوی بە ئاسانی لە ناوببا. بەهۆی زیرەکی خانەوە کە بە ئاراستەی بەرەنگاربوونەوەی ئەنترۆپیا هەنگاو دەنێ، ئۆکسجین یارمەتی مانەوەو بەردەوامبوونی ژیانی داوە.

ملیۆنەها کەس تیۆری گەردیلە هەڕەمەکییەکانیان ناسیوەتەوە، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو سەرکەوتنە گەورەیەی سالی ۱۹۸۳ کتێبی"درێژکراوەی ژیان Life Extension"بەدەستی هێناوە، کە هەریەک لە دارک پیرسۆن و ساندی شۆ Durk person & Sandy Shaw نووسیویانە. سەرەتای لێک نزیکبوونەوەیان دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە گەردیلە هەڕەمەکییەکان دوژمنی جەستەن. ئەوەش خوێنەرەکانی هاندا دۆزی چارەسەرکردن دژ بە ئۆکساندن وەربگرن، لێکۆلەری پزیشکی ژاپۆنیی بەناوبانگ دکتۆر یۆکی نیوا Yukie Niw کە خۆی یەکێکە لە گەورە لایەنگرانی تیۆری گەردیلە هەڕەمەکییەکان، لە تاقیگەدا سەلماندی، چاندنی بڕێکی زۆر لە دژە ئۆکسان لە ناو خانەکاندا تەنها کەمێک کاریگەریی لە کەمکردنەوەی بڕی بەرهەمهێنانی گەردیلە هەڕەمەکییەکان هەیە، بەلام وەرگرتنی ئەم دژە ئۆکسانە لە ڕێگەی دەمەوە کاریگەریی زۆر کەمتری هەیە چونکە شلەکانی هەرسکردنی گەدەو ریخۆلە، زۆربەی کاریگەرییەکەی دەکوژێ، پێش ئەوەی بگاتە ناو خانەکان، تا پارێزگاری لە مانەوەی خانەکان بکات بۆ ماوەیەکی درێژ.

لەگەل ئەوەشدا ئەوانەی ئارەزوو دەکەن تەمەنیان درێژ بێت، هەموو جۆرەکانی دژە ئۆکساندن قووت دەدەن لە شێوەی ڤیتامیندا یان ئەو مادانەی دەخرێنە ناو خواردن و دەرمانەوە بە شێوەی ڕاچێتەی پزیشکی دەدرێ، بەناوبانگترین ئەو مادانەش ڤیتامین (C) و ڤیتامین (E) ن (ئەمانە دوو مادەن دکتۆر نیوا بێ کاریگەر وەسفیان دەکات لەسەر ئەو خانانەی کە لە تاقیگەدا کاریان لەسەر کرا). ئەوەی جێگەی تێرامانە ئەوانەی دەیانەوێ تەمەنیان درێژ بێت لەو دەستانەن کە زۆر

گرنگی بە باری تەندروستییان دەدەن، یان لەو دەستەیەن کە باوەڕیان وایە، ئەو مادانەی دەکرێنە خۆراکەوە نابێ ئەم خواردنانە بگرێتەوە، وەکو نان و چەرەس و کێکی خۆماڵی و ئەو خواردنانەی لە دانەوێڵە دروست کراون و تایبەتن بە خواردنی بەیانیان لەگەڵ هەندێ خۆراکی پارێزراوی تر.

بەڵام هەر ئەو کەسانە لە خۆراکەکانیاندا خۆراک پارێزی دژە ئۆکساندنی وەکو BHA و BHT بە برێکی زۆر بەکار دەهێنن، لەکاتێکدا پێویستی خۆیان بۆ ئەم مادەیە، بۆ نموونە ئەگەر نانێکی سەر ڕەفەکانی دوکانێک وەرگرین، لە چەند بەشێکی بچووک لە ملیۆنێکدا تێپەڕناکا. لەنێو دەرمانە زۆر سەیرو سەمەرەکاندا، کە مادەی دژە ئۆکسانی تیایە و بەگوێرەی ڕاچێتە پزیشکییەکان دەدرێ، ئەتوانین باسی هایدەرجین Hydergene و ئێل ـ دۆپا L-dopa و برۆمۆکریپتین Bromocriptine بکەین، هەر لە بنەڕەتەوە ئەم دەرمانانە بۆئەوە دروست نەکراون بۆ ئەوەی وەکو دەرمانی دژەپیری بەکاربێن، ئەم دەرمانانە بەهێزن بەڵام کاریگەری لاوەکییان هەیە، هەریەک لەم دەرمانانە ڕەنگە زیانی هەمیشەیی لێ بکەوێتەوە، ئەگەر زۆر بەکاربهێنرێ، دەرمانخانەی تەمەن درێژی هەربەمەشەوە نەوەستاوە بەڵکو دەرمانی تری ئامادەکردووە وەکو تەواوکەری دژە پیربوون ـ لەوانە بیتا کارۆتین Beta Carotene یان ڤیتامین B Complex یان زینک Zinc یان سیلینیۆم Selenium I ـ لایان وایە پێویستە خۆت بە باشترین شێوە پڕچەک بکەیت، لە ڕووی زانستییەوە بەهەموو بەرگرییە پێویستەکان تاکو لەشت لەپیربوون بپارێزی کە هۆکاری ئەو پیربوونە گەردیلە هەڕەمەکییەکانە.

بەڵام دەبێ یەکەمجار ئەو پرسیارە لەخۆمان بکەین، بۆ دەبێ پێمانوابێ لەشی ئێمە تۆوی لەناوچوونی لەخۆیدا هەڵگرتووە ؟ من

پێموایە دەستەواژەی تەمەن درێژی هەرهەمووی تووشی کێشەیەکی دیاریکراو بۆتەوە، ئەو زیانەی لە گەردیلە هەڕەمەکییەکان دەکەوێتەوە، نەهۆکاری زیانەکانە نە بەزیانی لاوەکی بە ئەژمار دێت، بەڵکو تەواو لەو گوللەیە دەچێ لە تفەنگێکەوە دەهاوێژرێ، ئەو بەرپرس نییە کاتێ یەکێ دێ و لەبارێکی ئاساییدا پەنجە بە پەلەپیتکەدا دەنێ، لە کۆتاییدا ئەوە جەستەیە کۆنترۆڵی گەردیلە هەڕەمەکییەکانی بەدەستەوەیە. لەشی تۆ کوێرانە دژی کیمیاوییە زیانبەخشەکان ناجەنگێ، ئەم بیرۆکەیە نموونەیەکی زۆر سادەیە، ئەگەر توانیت خانەیەک ببینیت کە گەردیلە هەڕەمەکییەکان و لەهەمان کاتدا دژە ئۆکسانە تایبەتەکان بەژمارەیەکی زۆر بەرهەم دێنێ، تۆ ئەتوانی ببینی کاتێک لەهەمان ژینگەدا سەرئەکا، دەبینی وەکو ئەو تۆپە نییە لە پشتی کەشتییەک بەشێوەیەکی خراپ بەستراوە، بەڵکو بەشێوەیەکی ڕێکوپێک قایم کراوەو لە ڕێگەی ترشی ناوەکیی زۆر زیرەکەوە چاودێری دەکرێ. گەردیلە هەڕەمەکییەکان و دژە ئۆکسانەکان لە ژێر کۆنترۆڵدان و هەرکاتێ پێویست بکات جەستە بەکاریان دێنێ. ئەو هۆکـارەی وادەکـات گەردیلە هەڕەمەکییەکان لەلایەن زاناکانەوە سەرنج ڕاکێش بن بۆ ئەو «شتانە» دەگەڕێتەوە، پێویستییەکانمان بۆ ئەو شتە مادییانە بە جێدێنێ کە کێش و پێوانەیان هەیەو پۆلێن دەکرێن.

نابێ نکۆڵی لـەو ڕاستییە بکەین کـە گەردیلە هەڕەمەکییەکان زیانبەخشن، گومان لەوەش هەیە پەیوەندی بە پیرییەوە هەبێ، بۆ نموونە شێرپەنجەو نەخۆشییەکانی دڵ دوو هۆکاری سەرەکیی مردنن. لەگەڵ ئەوەشدا ئەوە پشتڕاست نەکراوەتەوە کە تەنها پیرەکان تووشی ئەم نەخۆشییانە دەبن بەهۆی ڕێژەی بەرزی گەردیلە هەڕەمەکییەکانەوە، یـان کـەمبوونـەوەی مـادەی دژە ئۆکسان لـە خانەکانیاندا. ئـەوەی لێرەدا ئەمەوێ بیخەمە بەرباس ئەوەیە، ئەو زیانەی بەهۆی گەردیلە هەڕەمەکییەکانەوە ڕوودەدەن، تەنها نموونەیەکە لەو ناهاوسەنگییەی

که له ئاستی ژیریی خانەکاندا ڕوودەدات کاتێ هاوسەنگییەکە بە ئاراستەی ئەنترۆپیا دەڕوات. ئەگەر ژیریی جەستە لەوپەڕی بەهێزیی دابێت، نائارامی و فەوزا ناتوانن هێرش بکەنە سەر خانە. بیرۆکەی تەمەن درێژی ـ وەکو ڕێگریکردن لەو زیانانەی گەردیلە هەڕەمەکییەکان ئەیخەنەوە ـ بیرۆکەیەکی لۆجیکی و ماقوولە. بەڵام بۆ ئەوەی ئەوە بەدی بێت، پێویستە لەوە تێبگەین چۆن بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر ژیریی خانەکە دابنێین.

ڕاهێنان: بەرەنگاربوونەوەی ئەنترۆپیا

لەوانەیە یەکێ لە ئاسانترین ڕێگەکان بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەنترۆپیا ئەوەبێ، هەل برەخسێنین جەستە بەکارێک هەستێ، لەجیهانی فیزیادا ئەنترۆپیا پێچەوانەی ئەو کردەوەیەیە، بە جێبەجێ کاری وزەی ڕێکخراو ناسراوە. لە کاتی نەبوونی کارکردندا، وزە لە ناو دەچێ. پێشتر بینیمان پشتگوێ خستنی ئەقڵی و جەستەیی (واتە بەکارنەهێنانی) پاڵنەرێکە بۆ ئەوەی بکەوینە ناو داوی پیربوونەوە. زۆرترین ئەو کەسانەی تووشی مەترسییەکانی خەمۆکی و نەخۆشی و مردنی پێشوەخت دەبن ئەوکەسانەن کە هەمیشە دانیشتوون و کارناکەن، بەڵام گرنگیی ڕاهێنانی ڕێکخراو بۆ هەموو کۆمەڵەی تەمەنەکان لەئێستادا شتێکی ڕوون و بەرچاوە. پسپۆرەکانی بواری فسیۆلۆجیا گەیشتنە ئەو باوەڕەی، ڕاهێنانەکان بەشێوەیەکی سەرەکی لەقۆناغی لاویدا سوودبەخشە بۆمان، چونکە ماسوولکەکان لەو تەمەنەدا لەوپەڕی هێزو گەشەکردندایە. بەڵام توێژینەوە نوێیەکان سەبارەت بەم بابەتە بەگوێرەی بە تەمەنەکان هیچ گومانێکی نەهێشتۆتەوە، ئەوەی سەلماندووە، هەرکەسێک هەستێ بەڕاهێنانی ماسوولکەکان ئیتر لەهەر قۆناغێکی تەمەنیدا بێت، تەنانەت لە تەمەنی سەدساڵیدا بێت، دەتوانێ هەمان تواناو هێزی ماسولکەیی بەدەست بێنێ، ماسوولکەکانی پتەوو ڕەقبن. (ئەمە بەسەر ژنان و

پیاواندا وەکویەک جێبەجێ دەبێ، بەوبۆنەیەوە، هەموو توێژینەوەکان کە لە ڕابردوودا ئەنجام دراون سەبارەت بە ڕاهێنانەکانی ماسوولکە تەنها لە پیاواندا بە بێ بەشداربوونی ژن ئەنجام دراون، بەڵام ئێستا ئەوە سەلمێنراوە ژنان پێویستییان بە هەمان چالاکییە کە پیاوان پێی هەڵدەستن بە چاوپۆشی لە هەر قۆناغێک کە ئەو ژنانە تەمەنیانی پێدا دەڕوات).

لێرەدا تایبەتمەندییەک هەیە کە ڕاهێنانەکان بەدەستی دێنن، ئەویش ئەوەیە، ڕاهێنان توانای هەیە کاریگەرییەکانی ڕابردوو دژی ئەنترۆپیا ئاوەژوو بکاتەوە. توێژەران لە زانکۆی تافت Tufts University، سەنتەرێکیان بۆ لێکۆڵینەوەی پیربوونی ئادەمیزاد کردۆتەوە، ئەم سەنتەرە حکوومەتی فیدراڵی تەمویلی دەکات، ئەوەیان سەلماندووە کە نیشانە سەرەکییەکانی پیربوونی بایۆلۆژی، ڕەنگە بەرەو باشتر لە ڕێگەی زیادبوونی چالاکییەوە گۆڕانکاری بەسەردا بێت (ئەم کاریگەرییە بەهۆی تەرکیز کردنە سەر پارێزکردنی باشەوە یارمەتی دەدرێ). هەردوو زانای زانکۆی تافت کە ویلیام ئیڤانز و بریان رۆزنبێرگ بوون ئەم دەرەنجامەیان لە کتێبەکەیان بەناوی"دروستکەری بایۆلۆجیا"لەوەدا کورت کردەوە کە دە نیشانەی پیربوون هەیە کە دەتوانرێ بەم شێوەیە پێچەوانە بکرێ:

- شێوەی ماسوولکەیی لاواز
- هێز
- ڕێژەی میتابۆلیزەی بنەڕەتی
- چەوری لە لەشدا
- توانای هەستان بەڕاهێنانی وەرزشی
- فشاری خوێن
- ئاستی شەکر لەخوێندا

- کولیسترۆڵ / ڕێژەی HDL
- چڕیی ئێسک
- ڕێکخستنی گەرمیی لەش

باری ئەم نیشانانە بەرەو خراپی دەچن، تاکو تەمەنی مرۆڤ بەرەو سەرەوە بکشێ. لێرەوە کەسێک بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا و پێش دەرکەوتنی دەرەنجامەکان لە زانکۆی تافت، پیربوونی سرووشتی بەم شێوە پێناسە دەکرا لەم کارانەدا:

١ - **کوتلەی ماسوولکەیی**: تاکی ئەمەریکی ئاسایی، هەموو دە ساڵ جارێک ٦،٦٦ پاوەند لە ماسوولکە دوای قۆناغی هەرزەکاری لە دەست دەدا؛ بەڵام ڕێژەی لەدەستدانی ماسوولکەکان لەدوای تەمەنی ٤٥ ساڵی زیاتر دەبێ.

٢- **هێز**: بەتەمەنەکان بێ هێزن چونکە گورزەی ماسوولکەو دەمارە جووڵاوەکان (پێیدەڵێن یەکەکانی جووڵە) لە نێوان تەمەنی ٣٠ و ٧٠ دا ئەم هێزە لەناو دەچێ، مرۆڤی ئاسایی ٢٠٪ یەکەکانی جووڵە لە هەردوو ڕان و کۆمەڵەی ماسوولکە گەورەو بچووکەکان لەلەشدا، لە دەست دەدات.

٣- **ڕێژەی میتاپۆلیزمکردنی بنەڕەتی**: تێکڕای میتاپۆلیزەی جەستە - ژمارەی کالۆری گەرمی کە لەشی مرۆڤ پێویستییەتی بۆ ئەوەی پارێزگاری لە هاوسەنگی بکات - بە تێکڕای ٢٪ لەهەموو ١٠ ساڵ جارێکدا دوای تەمەنی ٢٠ ساڵی، دادەبەزێ.

٤ - **چەوری ناو لەش**: لە نێوان تەمەنی ٢٠ و ٦٥ ساڵیدا چەوری لەش بە دووقات زیاد دەکات بە بەراورد لەگەڵ قەبارەی ماسوولکەکان، بە هۆی دانیشتنی بەردەوام و لە ڕێگەی خواردنی زۆرەوە.

٥ - **توانای هەستان بە ڕاهێنانی وەرزشی**: کاتێ مرۆڤ تەمەنی دەگاتە ٦٥ ساڵ، تێکڕایی توانای لە بەکارهێنانی ئۆکسجین بە ڕێژەی ٣٠ و ٤٠ لە سەدا کەم دەکات.

٦- **فشاری خوێن**: زۆربەی ئەمەریکییەکان کە دەچنە تەمەنەوە ئاستی فشاری خوێنیان بەرز دەبێتەوە.

٧- **ئاستی شەکر لە خوێندا**: لەگەڵ چوونە ناو ساڵەوە توانای لەش لە بەکارهێنانی گلوکۆزدا کەمدەبێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی مەترسی بۆسەر ژیان.

٨ . **کۆلیسترۆڵ** / تێکڕایی HDL . بڕی کۆلیسترۆڵ لە تەمەنی نزیکی پەنجا ساڵیدا، لە ژن و پیاودا وەکو یەک بەرز دەبێتەوە، بەڵام کۆلیسترۆڵی باش HDL کە پارێزگاری لەش دەکات لە نەخۆشییەکانی دڵ، لەبەرژەوەندی کۆلیسترۆڵی زیانبەخشی LDL لاواز دەبێ ئەمەش دەبێتە هۆی مەترسییەکانی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ.

٩ . **چڕیی ئێسک**: لەگەڵ سەرکردنی تەمەندا، ڕێژەی کالیسیۆم لە ئێسکدا دادەبەزێ، بەمەش پەیکەرە ئێسک لاواز دەبێ و چڕی کەمدەبێتەوەو ناسک دەبێ ئەگەر ئەم حاڵەتە بەردەوام بێت ئێسک کلۆر و فشەڵ دەبێت.

١٠ . **ڕێکخستنی گەرمیی لەش**: توانای لەش بۆ پارێزگاری کردن لە پلەی گەرمی لەش ٩٨،٦ پلەی فەهرەنهایتە، لە گەڵ چوونە ناو ساڵەوە دادەبەزێ، بۆیە بە تەمەنەکان بەرگەی گەرماو سەرما ناگرن.

کاتێ تیمی توێژینەوەکەی زانکۆی تافت بۆی دەرکەوت هەر ١٠ خاڵی نیشانە بایۆلۆجییەکان لە بەتەمەنەکاندا، دەکرێ ئاوەژوو بکرێتەوە، هەموو ئەندامەکانی تیمەکە بەبێ دوو دڵی کۆک بوون لەسەر گرنگیی ڕاهێنان و سوودەکانی. ئیفانز و ڕۆزینبێرگ باوەڕیان وایە هەردوو نیشانەی یەکەم و دووەم ـ واتە ماسوولکەو هێز ـ زۆر گرنگن چونکە کێشەی لەش لە دووقات کردنی بڕی چەوری و کەمبوونەوەی نیوەی قەبارەی ماسوولکەکان لە نێوان ساڵانی ٦٥ـ ٧٠ ئەبێتە هۆی کێشەی تر لە میتاپۆلیزە کردندا. لە ڕووی نەریتەوە یەکێ لە ئاماژە بەهێزەکانی چوونە ناو تەمەنەوە کەمبوونەوەی بڕی ماسوولکەیە.

لەگەڵ تێپەڕبوونی هەر دەیەیەک لە دەیەکانی دوای قۆناغی پێگەیشتن، تاکی ئەمەریکی بەشێوەیەکی ئاسایی بڕی ٦،٦ پاوەند لە بارستایی ماسولکەکانی کەمدەبێتەوە. توێژەران لە زانکۆی تافت، پێیانوایە کێشەی ڕاستەقینە ئەوەیە تێکەڵەیەک لە بڕێکی زۆر لە چەوری هەیە، بەڵام بڕێکی کەم لە ماسوولکە هەیە. لە کرداری میتابۆلیزەدا چەوری و شانەکانی ماسوولکە وەکو یەک بەشدار نابن، لە ڕووی بەراوردکردنیشەوە، مادەی چەوری مادەیەکی خاوو تەمەڵە، ئەم شانانە هەڵگری وزەن بەڵام ماسوولکە ئەو شانانەن بە بەکاربەری وزە دادەنرێن. ئەگەر ئەندامی کۆمەڵەی ڕاوچییان بیت لە کۆمەڵگەکانی پێش مێژوو، ئەوا بوونی چینێکی ئەستوور لە چەوری لەژێر پێستتدا سوودێکی زۆری هەیە، وزەی کۆکراوە بۆ لەش وەکو بەنزینی یەدەگ وایە، ئەم سووتەمەنییە لەکاتی برسێتی زۆر سوودی بۆ لەش هەیە، هەروەها پارێزەرێکیشە بۆ گەرمکردنەوەی لەش لە زستاندا.

لەبەرئەوەی چەوری لە لایەنی بایۆلۆجییەوە زۆر کەم چالاکە بۆیە لای مرۆڤی سەردەم هێندە بەهادار نییە کە مایەی باسکردن بێت. ئەو کالۆرییەی کە بۆ لەش پێویستە زۆر کەمترە لەوەی کە ماسوولکەکان بۆ پارێزگاری کردن لەخۆیان بەکاری دێنن، ئەو کەسەی ماسوولکەکانی گەورەترن لە چەوری لەش، ڕێژەی میتابۆلیزەکردن تێیاندا خێرایە لەبەر ئەوە ئەتوانێ بڕێکی زیاتر خۆراک بخوات بێئەوەی کێشی زیاد بکات. پسپۆڕەکانی بواری پیری، ئەوەیان بۆدەرکەوت کە ماسوولکە بەرپرسە لە زیندەگیی جەستە. هەریەک لە ئیفانز و ڕۆزینبێرگ بەگوێرەی ئەو دەرەنجامەی لە توێژینەوە هاوبەشەکەیاندا پێی گەیشتوون جەخت لەوەدەکەنەوە، قەبارەی ماسوولکەو ئەو هێزەی هەیەتی مەسەلەیەکی بڕاوەیە، گەشەی ماسوولکە لە قۆناغێکی دوایی تەمەندا توانای نوێکردنەوەی بونیادی جەستە بەشێوەیەکی بەرچاو دەرەخسێنێ، کاتێ ڕێژەی لەدەستدانی قەبارەی ماسوولکە لەدوای تەمەنی ٤٥ ساڵییەوە

زیاد دەکات. تیمەکەی زانکۆی تافت تەرکیزیان خستە سەر پرۆگرامی ڕاهێنانە بەرفراوانەکان بۆ قۆناغەکانی تەمەن کەلە ٤٥ساڵی و سەرووترەوە دەست پێدەکات. پرۆگرامە کۆمەڵایەتییەکەی ئێمە ئەو بیرۆکەیەی ئاوەژوو کردەوە کە پێیوابوو چالاکی قورسی جەستەیی، پاداشتێکە تەنها بەبالای قۆناغی گەنجیدا بڕاوە. لە ڕابردوودا باوەڕ وابوو لاوازبوونی هێزی ماسوولکەیی ڕاستییەکە کە چووینە ناو ساڵەوە ناتوانین خۆمانی لێ بشارینەوە. کۆمەڵەی ماسوولکەکان لەهەموو لایەکی جەستەدا گرێدراوی سەنترالی سیستەمی هەستیارییە لە ڕێگەی داینەمۆی دەمارەکانەوە، هەریەکە لە دەمار و ماسوولکەکان یەکەی جووڵەیی پێکدێنن. لەمیانەی چاوخشاندن بە بەشە لەناو یەکەکانی شانەی ماسوولکە، پسپۆرەکانی فیزیۆلۆجی گەیشتنە ئەو ئەنجامەی پووختەکەی ئەوەیە یەکە جووڵەکان لەگەڵ چوونە ناو تەمەنەوە لە ناو دەچن.

تیمەکەی زانکۆی تافت سەلماندیان هیچ گومان لەوەدا نییە کە ئەتوانین ئەم مەسەلەیە پێچەوانە بکەینەوە. ١٢ پیاو کە تەمەنیان لە نێوان ٦٠ ـ ٧٢ ساڵ بوو، هەڵبژێردران تا لە هەڵگرتنی قورساییدا، هەفتەی سێ جار بۆ ماوەی سێ مانگ، ڕاهێنان بکەن. داوایان لێکرا بە پێوەری ٨٠٪ لە هەڵگرتنی چەندبارەی قورساییدا* Repetition maximium مەشق بکەن، دوای کۆتایی مەشقەکە توانییان بە یەکەمجار قورسترین کێش هەڵگرن. بەشێوەیەکی بەرچاو هێزی ئەو پیاوانە زیادی دەکرد، قەبارەی ماسوولکە گەورەکانی پێشەوەی ڕان بوونە دوو هێندە، هەروەها قەبارەی ژێیەکانی ئەژنۆ بووە سێ هێند. بە کۆتایی هاتنی پرۆگرامەکە ئەو پیاوە پیرانە توانییان کێشی قورستر

* بە پێی پێوەرێکی کۆمپیوتەری ڕێگە ئەدری قورسترین بارستایی هەڵبگرێت، ئەویش بە ڕێژەی سەدی و چەند بارەی قورسایی Rm١ دەست پێدەکات وئەژمار دەکرێت، بە پێی توانای خۆت لە پرۆگرامی لەشجوانیدا ئەو سیستەمە کێشێکت بۆ دەدۆزێتەوەو پلە بە پلە زیاد دەکرێت. و.

هەڵگرن کە لە توانای کریکاریکی گەنجی کەمتر لە بیستو پێنج ساڵیدا نەبوو هەڵیبگرێ. سەرکەوتی ئەم پرۆگرامەکە بۆ ئەو پیرانەی تەمەنیان لە ٩٥ ساڵ زیاتربوو بە هەمان شێوە کاریگەری هەبوو.

بە کورتی ئەوەی پێشتر خستمانە پێش چاو گەواهیدەری ئەو راستییەیە، پێویستە لەسەرمان کاتێ دەچینە ساڵەوە چاوێکی تر بە خۆماندا بخشێنینەوە. هەمان ئەو راهێنانەی دەبێتە هۆی بنیاتنانی ماسوولکەکان لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی لابردنی نیشانە بایۆلۆجییە نەرێنییەکان، راهێنان یان وەرزش ئەوەی سەلماندووە فشاری خوێن و رێژەی شەکری خوێن بەشێوەیەکی بەرچاو بەرەو باشی دەچێ کوالیتی میتابۆلیزەش تووشی گۆڕان دەبێت، کە بەسەرچوونی تەمەن ئەیسەپێنێ. هەروەها پلەی گەرمی لەش رێکدەبێتەوە، باری تەندروستی لە رێگەی راهێنانەوە رێگە خۆشکەرە بۆ لەشێکی جوان و هێزی جەستەش زیاد دەبێت. هەرچەندە ئەم دۆزینەوەیە ئامانجی تیمی توێژەران نەبوو، بەڵام تیمەکە هەستیان بە رەزامەندی کرد، چونکە ئەو کەسانەی تاقیکردنەوەکەیان بەسەردا جێبەجێ کرا هەستیان کرد زۆر گەنج بوونەتەوە و باوەڕیان بەخۆیان زیاتربوو چونکە ساڵانێکی زۆربوو هەستیان بە شادییەکی وا نەکردبوو.

ژمارەی ئەو مەشقانەی پێویستە پێی هەستی چەندە بۆ ئەوەی سوودی لێ ببینیت ؟ لە تاقیگەدا جۆری چالاکییەکە جیاوازی هەبوو بەگوێرەی سرووشتی ئەو مادەیەی کە لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە: وەرزشی پیاسە کردن بۆ ماوەی بیست خوولەک، سێجار لە هەفتەیەکدا بڕی کۆلیسترۆڵی HDL باشدەکات.

بەڵام دەبێ لە وەرزش کردندا باری کەسەکە پێوەر بێت بۆ رێکخستنی مەشقەکە، لەوانە کێشی کەسەکە، تەمەنی کەسەکە و هێزی جەستەیی کەسەکە. ئەگەر چاوێک بە مێژوودا بخشێنینەوە، دەبینین سوودەکانی چالاکی جەستەیی کە بەشداری لە تەمەن درێژی دەکات،

لەمێژووی کۆنیشدا دیاربووە. باوباپیرانمان لە کۆمەڵگەکانی سەردەمی ڕاوکردن، قیت و قۆڵ و بەهێز بوون، خاوەنی ئێسک و ماسولکەی پتەو بوون، بە درێژایی چەند سەدەیەک پارێزگارییان لێکردووە (هەوکردنی جوومگەکان کە بەشێوەیەکی بەرچاو بڵاو بۆتەوە، یەکێکە لە دەرکەوتە جیاوازەکانی ئەو سەردەمانە، بەڵام کلۆربوونی ئێسکەکان، هەردەم شتێکی نەناسراو بووە) هەموویان بەدرێژایی ژیانیان خاوەنی قەدوباڵایەکی بەرز بوونە، ئەگەر ئەم دۆخە بە ژیانی ئەمەریکیی سەردەم بەراورد بکەین، هەرچەندە بانگخوازانی ژیانی تەندروستی پرەنسیپی"بە درێژایی ژیان تەندروستییەکی باش" بەڵام ئامارەکان ئەوە دەرئەخەن ٤٠٪ ی گەورەکان بە درێژایی چەندەها کاتژمێر دادەنیشن (ئەم ڕێژەیە لە نێو پیرەکاندا زیاترە) بەڵام لە هەموو بارەکاندا ڕێژەی ئەوانەی لە ڕووی جەستەییەوە لە ڕیزبەندیی چالاکەکاندان یان وەرزش دەکەن ناگەنە زیاتر لە ٢٠٪.

بەهای هاوسەنگی

پێش ئەوەی بڕیار بدەین کارکردنی قورس ڕێخۆشکەرە تا بەربەست لەبەردەم پیربوون دابنێت، بەچاوی ڕێزەوە لە «کارکردن» بڕوانە، وەکو فیزیا پێناسەی دەکات، کارکردن هاو واتای ئارەقەو ماندووبوون نییە، بەڵکو کارکردن پێویستییەکە بۆ پارێزگاری لەسیستەم و بەرەنگاربوونەوەی هێزی ئەنترۆپیا. وەرزش و ڕاهێنان کاریگەرییەکی چەندایەتی هەیە بە چاوپۆشی لە ماوەی ڕاهێنانەکە، درێژ خایەنە یان کورت خایەن. ئەویش لە ڕێگەی پێدانی هەڵەوە بە جەستە بۆ گێڕانەوەی فرمانە وردەکانی لەش. ئەو توێژینەوانەی جار جار کراون زۆر بە کەمی سروشتی چەندایەتیی ڕاهێنانی تێدا دەکەوێتە بەرچاو. لە شەستەکانی سەدەی ڕابردوودا یەکێ لە زانا فسیۆلۆجییەکانی سوید بەناوی بێنت سالتین Bengt Saltin، ویستی چاودێری کاریگەری

پشووی تەواوی سەر جێگە بکات لەسەر لەشی مرۆڤ. شتێکی باوە ئەوانەی نەخۆش دەکەوتن ئامۆژگاری دەکران بکەونە ناو جێگەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ گومان هەبوو سەبارەت بەوەی ئەم ئامۆژگارییە لۆجیکییە یان نا. سالتین پێنج پیاوی گەنجی خستە نێو ئەزموونەوە کە جەستەیان لە نێوان کەسانی خاوەن لەشی بەهێزو ئەوانەی بە بەردەوامی دانیشتوون یان تەمەڵ بوون. ئەنجا سالتین داوای لەم پێنج کەسە کرد ڕۆژانە ٢٤ کاتژمێر بۆ ماوەی سێ هەفتە لە جێگەدا بمێننەوە.

تووشی سەرسووڕمان بوو کاتێ بینی هەموو ئەوانەی لە ناو ئەزموونەکەدا بوون بە چاوپۆشین لە باری جەستەییان پێش ئەزموونەکە، بە قەد ٢٠ساڵی پیری ئاستی تواناو جووڵەیان کەمیکرد. ئەمە دۆزینەوەیەکی سەرسووڕهێنەر بوو، بەڵام لەهەمووی سەرسووڕهێنەر تر لەوەدایە، ڕێگە درا بە هەموو ئەوانەی لە تاقیکردنەوەکەدا بوون لە جێگەکەیان دەربچن و ڕۆژانە بۆ ماوەی پێنج خوولەک بە پێوە بووەستن، هەرچەندە ئەمە جووڵەیەکی نیوە ناتەواوە،ئەو کەسانە بەهیچ شێوەیەک نەجووڵان و ماسوولکەکانیان بەکار نەهێنا، بەڵام تەنها لە ڕێگەی هێزی چەندایەتییەوە - مەبەستم لێرە هێزی ڕاکێشانە - جەستەیان چووەوە دۆخی ئاسایی خۆی. دوای ئەوە بەماوەیەکی کەم بە پێی لێکۆڵینەوەیەک کە لە ئەمەریکا ئەنجام درا، تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر ئەو ژنانە کرد کە وەرزشی ڕاکردن Running› دەکەن، تالەوە دڵنیابن ئەو ژنانەی کە ڕاهێنانی قورسی لەش دەکەن، دەکرێ بەرهەڵستی تووشبوونی نەخۆشی پووکانەوەی ئێسک بکەن. باشترین ڕێگە بۆ خۆپاراستن لەم نەخۆشییە کە بۆ هەندێ لە زاناکان ڕوون بووەوە، بەکارهێنانی کالیسیۆم یان ئیسترۆجینی جێگرەوە نییە، بەڵکو بنیادنانی چڕی ئێسکە لە قۆناغە پێشوەختەکانی تەمەندا. هەرچەندە ئێسکەکان بە ڕادەیەکی زیاتر چالاکی بکەن زیاتر بەهێز دەبن، ڕاکردن بە دووریەکی زۆر یارمەتی دەرە بۆ چڕی

ئێسکەکان لە هەردوو لاقدا بەڕادەیەکی زۆرباش. پراکتیزەکردنی ئەم تیۆرە لەپیربووندا، دەگەڕێتەوە بۆ کلۆربوونی ئێسکەکان، چونکە پیرەکان تووشی ئەم جۆرە کێشانە دەبن بەتایبەتی زۆر پیرەکان تووشی شکانی ملی جومگەی حەوز Hip joint دەبن، لە هەر سێ ژن یەکێکیان تووشی ئەم شکاوییە دەبێ و لەهەر شەش پیاویش یەکێکیان تووش دەبن. لە سەنتەری پیرانی سەر بە زانکۆی تافت، بەراوردێک بۆ چڕی ئێسکی ئەو خانمانەی یاری ڕاکردن دەکەن لە گەڵ ئەوانەی بە شێوەیەکی ڕێکوپێک نایکەن، هەرچەندە ئەوانەی یاری دەکەن ٢٠٪ لەشیان سووکترە لەوانەی یاری ناکەن، وەرزشەوانەکان لاقیان بەهێز ترە و ئێسکیان چڕ ترە.

دیارە شتێکی لۆجیکییە ئەوە بەرچاو بگرین کە ئەو خانمانەی وەرزش دەکەن لاقەکانیان بەهێزترن، بەلام توێژەران لەوە تووشی شۆک بوون کاتێ بینییان هەردوو دەستەکانیشیان کە هیچ قورساییەکیان هەڵنەگرتووە، بەهەمان شێوە چڕییان زۆرە. واتە ئێسکە پەیکەری هەموو لەش، بەشێوەیەک لە شێوەکان ئەو پەیامەیان پێگەیشتووە، کە بڕێکی زیاتری کالسیۆم لە ناو ئێسکە شانەکانی لەشدا بە هۆی ئاماژە کیمیاییەکانەوە هاتووە (لەوانەیە لەشێوەی هۆرمۆنات بێت) لەسەر ئاستی چەندایەتی دیارە شتێکی وەکو ڕاهێنان پێڕەو کراوەو دەبێ هەموو لەش بەشی خۆی لەو کالسیۆمە وەرگرێت.

گوزارشتە چەندایەتییەکان ئاماژە بەوە دەکەن هەرشتێک لە بەرەنگاربوونەوەی ئەنترۆپیادا پارێزبەندی لە سیستەم بکات بەسوودە. کۆی زانستەکانی فسیۆلۆجیا، بریتین لە دورگەیەک لە ئەنترۆپیای نێگەتیف، ئەنجامی ئەوەش پێویستە هەوڵەکانمان چڕ بکەینەوە بەشێوەیەکی گشتی لەپێناو پارێزگاریکردن لە سیستەمی لەش بەهەموو ڕووەکانییەوە. لەبەرئەوەی لەش هەردوو زاراوەی خوڵقاندن و خاپوور کردن بەکاردێنێ. لەپێناو پارێزگاری کردن لەبەردەوامبوونی

لە کردارە زیندەگییەکان، لەبەرئەوە کارکردن بە شێوەی بەردەوام، وەلام نیە. پێویستە راهێنان لە گەڵ پشوودانداا هاوسەنگ بکرێ، چونکە وێرانکردنی ماسوولکە لە رێگەی وەرزشکردنەوە لە رێگەی کاتەکانی پشوودانەوە پارێزگاری لێ دەکرێ. لەهەر مەیدانێک لە مەیدانەکانی ژیاندا"هاوسەنگی"بە وشەیەکی سەرەکی دائەنرێ، وەکو گوزارەیەکی گشتی کە ئەتوانین بۆ چوار ناونیشان کورتی بکەینەوە :

- **میانڕەوی**
- **گونجاندن**
- **پشوودان = هاوسەنگی**
- **چالاکی**

میانڕەوی یانی زیادڕەوی نەکردن. گونجاندن واتە شوێن کەوتنی رۆتین بە رێکوپێکی، پشوودانیش واتە پشوودان، چالاکی واتە چالاکی، ئەم چوار شتە بە سادەیی خۆیان دەرئەخەن. بەلام لەبەرئەوەی مرۆڤ تاکە رەگەزە خاوەنی هۆشمەندی خۆییە، بۆیە خاوەنی ئەو هۆشمەندییەیە کە بتوانێ یاری بەو شتانە بکات. بەلام خوولی پشوودان و چالاکی لای گیانەوەرە پایە نزمەکان بە غەریزەوە بەستراوە، کە مرۆڤ بە ئاسانی ئەتوانێ بەکەیفی خۆی هەڵیسوورێنێ. ئەگەر سواری کۆڵی ئەم غەریزەیە بووین و بە هەڵە لێمان خووری، ئەوا لەم حاڵەدا پەلەمان کردووە لە کەوتنە ناو داوی پیربوونەوە. ئەمەش زۆر بەڕوونی لە دیاردە خراپەکانی ژیانی سەردەمدا رەنگی داوەتەوە، ئای چی دژ بە یەکییەکە پشوودانی زۆر تێکەڵ بە فەوزایەکی زۆر بکەین.

ئەو نموونە زەقەی کە باس لە چۆنێتی نەمانی هاوسەنگی لەشمان لە شێوازی ژیان دەکات، نەخۆشی دڵە، کە پیرەکان لەکۆمەڵگەی ئێمەدا بە دەستییەوە دەناڵێنن کە هۆکاری سەرەکی مردنیشە لە نێو

کۆی هۆکارەکانی تردا. لە بیستەکانی سەدەی بیستەمدا، زانستی نەخۆشییەکانی دڵ بووە گرنگترین پسپۆری وەکو وەڵامێک بۆ ئەم نەخۆشییە ترسناکە، کاریگەری ئەم دەردە بەرەو خراپتر چوو، بەشێوەیەکی نادیار هەموو گۆشەیەکی ناو کۆمەڵگەی ئێمەی گرتەوە، پەنجا ساڵی تریش ئەم دەردە بێ چارەسەرو بێ چاودێر مایەوە. لە کۆتایی شەستەکانی سەدەی بیست دا کاریگەریی ئەم نەخۆشییە تۆزێک کەمبووەوە بەڵام تا ئەو کاتە کۆک نەبوون لەسەرئەوەی بۆچی ئەمە ڕوویدا، هێشتا لە خۆمان دەپرسین بۆچی ئەمەریکییەکان لە پلەی دوو دێن دوای کەنەدییەکان، زیاتر لەهەر گەلێکی تر لە جیهاندا، لە تووشبوون بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ.

ولیام ئۆسلار، دامەزرێنەری کۆلێژی پزیشکی لە زانکۆی جۆن هۆبکنز، لە کۆتایی سەدەی نۆزدەهەمدا بە یەکێک لە بەناوبانگترین پزیشکەکانی ئەمەریکا دادەنرا. دوای دە ساڵ لە کارکردنی پیشەیی لە یەکێ لە نەخۆشخانەکاندا، تووشی هیچ کەیسێکی نۆرە دڵێ نەبوو، کە ئازارێکی ئاسایی سینگەو ئاماژەیەکە بۆ تووشبوون بە دەردێکی دڵ. بەڵام لە ماوەی حەوت ساڵی مانەوەی لە زانکۆی جۆن هۆبکنز تووشی چوار کەیسی مسۆگەر لە جۆری نەخۆشی سینە تەنگبوون بووەوە. بەڵام لە کاتی ئێستادا پزیشکەکان وایدەبینن تەنها لە کاتژمێرێکدا چوار کەیس ڕوو لە نەخۆشخانەکان دەکەن. کەیسەکانی نۆرە دڵێ لەم وڵاتەدا لە دوای ساڵی ١٩٠٠ ەوە هەر دوو دەیە جارێک دووقات زیاد دەکەن. دکتۆر پۆل دادلی وایت کە پسپۆرێکی زۆر بەناوبانگی نەخۆشییەکانی دڵ بوو دوای دکتۆر ئۆسلار، لەو سەردەمەدا بەشێوەیەکی سەرەکی هۆکاری ئەم دەردە بۆ دوو گۆڕانکاری دەگەڕێنێتەوە کە لەو سەدەیەدا لە ئەمەریکا ڕوویداوە، لەوانە"گۆڕانی زۆر خێرای ژیانی ڕۆژانە"و"هەمەڕەنگی لە سیستەمی خۆراک"یدا.

"هەمەڕەنگیی خۆراک"بە سادەیی واتە، چەوریی زۆر. لە بیستەکانی سەدەی بیست و دوای ئەویش، کەرەو قەیماغ و پلە گۆشتی گوێرەکە، نەک تەنها لەسەر خوانی دەوڵەمەندەکان بوونی هەبوو، بەڵکو لەسەر خوانی هەژارەکانیش بووە شتێکی ئاسایی، خێرابوونی شێوازی ژیان وەکو بەکارهێنانی ئۆتۆمبێل بەشێوەیەکی بەربڵاو، بووە هۆی خێرابوونی کات بۆ ئەو شوێنەی مەبەستیان بوو بگەن، ئەمە پاڵنەرێکی نوێ بوو کە ئەتوانین ناوی بنێین"دەردە خێرایی". ئەم دوو گۆڕانکارییە گەورەیە لە گەڵ ئارەزووەکانی خەڵکدا، لە خۆشگوزەرانیی ژیانێکی باشتردا، بووە شتێکی گونجاو کۆچەرە ئیرلەندییەکان، مێزی خواردنەکانیان بە گرتک یان پارچەگۆشتی گوێرەکە، لە جیاتی پەتاتەو سەوزە، دەڕازاندەوە، پێیانوابوو ئاستی ژیانی خێزانەکەیان بەوشێوەیە باشتر دەبێت کاتێ ئەسپ و عەرەبانەکەی بە ئۆتۆمۆبێل گۆڕییەوە، ئەوەش ئامانجێکە هەمووومان تێیدا هاوبەشین.

بەکارهێنانی زۆری گۆشتی سوورو جۆرەکانی تری خۆراکی تێرچەوری وەکو شیرو پەنیرو ئایس کریم و هێلکە هیچ هاوسەنگییەکی تێدا نییە. ئەگەر ویستت نەخۆشییەکانی دڵ و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، شێرپەنجەی مەمک و شێرپەنجەی قۆلۆن لە وڵاتانی دونیا بخەیتە بەرچاو، ئەوا دەبینی ئەم نەخۆشییانە لە هەندێ وڵاتدا زۆر بەکەمی ڕوودەدەن وەکو ژاپۆن و سریلانکا و تایوان و سلڤادۆر - بەڵام لە هەندێ وڵاتدا لە بەرزبوونەوەدایە بۆ بەرزترین ئاست وەکو وڵاتە یەکگرتووەکان، کەنەدا، ئوستralیا و ئەڵەمانیا لە ئێستادا. ئەگەر بەپێی داتا لە وڵاتانی جیهان بدوێین لە بەکارهێنانی بڕی شیرو گۆشتی سوورو پەنیر و هێلکە، ئەوا بە هەمان شێوە دەری ئەهێنین و دابەشی دەکەین، ئەو وڵاتانەی کە کەمترین ڕێژەی ئەم نەخۆشییانەیان تیا بەدیدەکرێ، ئەو وڵاتانەن زۆر بەکەمی خواردنی تێر چەوری بەکار دێنن، بەڵام ئەو کۆمەڵگایانەی پێڕەوی سیستەمێکی خۆراکیی لەوجۆرە دەکەن، تووشی

ڕێژەیەکی کارەساتبار لە نەخۆشییەکانی دڵ و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و شێرپەنجە دەبن*.

گەیشتن بە ئاستێکی پێشکەوتوو بۆ دڵێکی بە هێزوو ساخڵەم بووەتە شتێکی قورس لە کۆمەڵگەی ئێمەدا، چونکە کۆمەڵگە تووشی تەمبەڵی و دانیشتنی زۆربووە هۆکارەکانی کات بەسەربردنی وەکو ڕادیۆو تەلەفزیۆن وسینەما و ئینتەرنێت مرۆڤ دوور ئەخەنەوە لە وەرزش کردن هەرچەندە وەرزشکردن بۆ خۆشی شتێکی شکڵیی دروستکراوە. خەڵک تا سەرەتای سەدەی بیستیش بەویستی خۆی بوایە یان بەدەر لە ویستی خۆی ناچاربوو بە چڕی لەشی گورج بێت بۆ کارکردن، پێش ئەوەی کۆمەڵگەی ئەمەریکی بە ماکینە بکرێت، چەمکی ڕاهێنانی جەستەیی لە پێناوی وەرزشکردن لە ژیانی ڕۆژانەدا بەهیچ جۆرێک ناسراو نەبوو، بۆ نموونە ئامۆژگاری کردنی ژنێک بۆ ئەوەی لەڕێگەی وەرزشەوە کێشی دابەزێنێ مایەی گاڵتەجاڕی بوو. تاکو سەرەتای سەدەی بیستیش مرۆڤ لەڕێگەی کاری جەستەییەوە سەدا هەشتای کالۆری لەشی لەڕێگەی کاری کشتوکاڵییەوە دەسووتاند، هەرچەندە ماکینەی جووتکردن و دەڕاسەی دروێنەکردن داکەوتبوو. بەڵام کاتێ ئەو کەرەستانە بەشێوەیەکی تەواو شوێنی کاری جەستەیی گرتەوە،

---

* هەرچەندە چۆپرا، لە زۆر ڕووەوە ڕەخنەی توند لە کاری پزیشکیی سەردەم دەگرێ، بەلام لە هەندێ لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی ڕەقبوونی دەمارەکانی دل و نەخۆشییەکانی دل، هەمان زانیاری پزیشکەکانی بواری تەندروستی بەکاردێنێ کە پێیانوابوو دەبێ مرۆڤ ڕۆژانە ٨٠ ٪ کاربۆهیدرات بەکاربێنێ، ١٥٪ سەوزەو چەوری و ٥٪ گۆشت، نابێت چەوری تێر بە هیچ شێوەیەک بخورێت، لە جیاتی چەوری دەبێت ڕۆنی زەیتی ڕووەکی بەکاربێت. بەلام توێژینەوە نوییەکانی بواری نوێی خۆراک کە خۆی لە کیتۆ جینیک دایت keto genic diet دا دەبینێتەوە، ڕێک پێچەوانەی ئەم بۆچوونانەیەو پێیوایە ٨٠٪ چەوری سرووشتی یان تێر بەکار دێت، ١٥٪ پرۆتین و ٥٪ دەبێ کاربۆهیدرات بەکار بهێنرێت، ئەویش لە ڕێگەی سەوزەوە، بۆ ئەوانەی تووشی ئەو نەخۆشییە بوون، یان ئەوانەی ئەیانەوێ لە ئایندەدا خۆیان لەو نەخۆشییانە بەشێوەی ئیحترازی بپارێزن، چونکە هۆکاری ئەو نەخۆشییانە گلوکۆزو فرکتۆزو کاربۆهیدراتە نەک گۆشت و چەورییە سرووشتییە تێرەکان.. وەرگێڕ.

ئەوا کاری جەستەیی کەمتر لە یەک لە سەدی کالۆرییەکانی جەستەی بەکار دەهێنا. جا بۆ ئەوەی چالاکی جەستەیی خۆی دووبارە بکاتەوە پێویستە لەسەر هەموومان بەگژ تەمەڵی و ڕاحەتی لەشدا بچینەوە.

لێرەدا چەندین گۆڕانکاری هەست پێ نەکراوی تر هەن بە شێوەی چوون یەک خۆیان سەپاندووە. پێش ساڵی ۱۹۲۰ نیوەی ئەمەریکییەکان لە شارۆچکە بچووکەکاندا دەژیان، بەشێوەیەکی سەرەکی لە کێڵگە کشتوکاڵییەکاندا، بەڵام دواتر زۆربەی گەلی ئەمەریکی بوونە شارنشین. (هەرچەندە زۆرێک لە خێزانەکان لە چینە مامناوەندو باڵاکانیش گەڕانەوە بۆ گوند بەڵام ئەمانە نەگەڕانەوە بۆ کارکردن لە کێڵگەکاندا بەڵکو لە پێناو هەڵمژینی هەوای پاکژی لادێ وهەڵاتن لە هەراو زەنای ناوشار بوو). ئیتر خۆر هەڵاتن و ئاوابوونی خۆر بە پێودانگی ژیانی خەڵک دانانرێ، هەرچۆن لە نووسینگەکاندا کار دەکەین دوور لە تیراژی خۆر و هەوای پاکژو ئاسمانی بەرەڵا.

ئەگەر ویستمان ئەتوانین بەدرێژایی شەویش کاربکەین، لەوەش گرنگتر، ئێمە بۆخۆمان کارناکەین، بەڵکو بۆ بەدیهێنانی ئامانجی خەڵکانی دی کاردەکەین. دامەزراوەکان خشتەی زەمەنی و ڕۆژانی دیاریکراویان بۆ دەستکەوتی کارەکەیان هەیە. هەروەها ئەرکە پیشەییەکان دیاری دەکاو ڕێنماییان بۆ دادەنێ، میکانیزمی بڕیاردانی یەکجاری لە دەستی چەند کەسێکی دەوڵەمەنددایە.

لێرەدا ڕاستییەک بەرجەستەیە، ژیانی نوێ بە ئاراستەی شێواندنی هاوسەنگی لەش تەکان دەدات، زۆر بەڕوونی دژایەتی پێویستییە خۆڕسکەکانی جەستە دەکات و لەبەرژەوەندی فسیۆلۆجیا کات بەهەدەر نادات. لەش بەردەوام پەیامی ڕوون دەنێرێ، بەوەی بەردەوام ئارەزوو و پێویستییەکانی پشتگوێ خراوە، گەدە ئەڵێ پڕ بووەو لەوە زیاتر ناگرێ، کاتێ ماسوولکەکان لە توانای خۆیان زیاتر هەڵدەگرن دەست بە لەرزین دەکەن. ئەوانەی ویستە خۆڕسکەکانی جەستە فەراهەم

دەکەن، ئەوانەی پێ بەپێی چالاکییەکانی لەش دەڕۆن بێئەوەی فشار بەکار بێنن و پەلەی لێبکەن، ئەوانە لە توانایاندایە کۆنترۆڵی ڕیتمە سرووشتییەکانی جەستە بکەن، هەرچەندە پێویستییە مادییەکانی ژیانی نوێ لەوە زیاتریان لێ دەخوازێ. ساڵی ١٩٦٥ بە قازانجی شێوازی ژیانی هاوسەنگ بە شێوەیەکی ڕوون شکایەوە، کاتێک تیمێکی توێژینەوە لە زانکۆی خوارووی کالیفۆرنیا بە سەرۆکایەتی نادیا بیلۆک و لیستەر بریسلۆ کە ئێستا پلەی ڕاگری کۆلێجی تەندروستی گشتییە لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجلۆس) بڕیاری دا لە ناوچەی ئالامیدا، چاودێری قۆناغەکانی شێوازی پیری بکات، کۆپی فۆرمێکیان لە ٢٣ لاپەڕەدا پێشکەشکرد، ئەوانەی لە تاقیکردنەوەکەدا کاریان لەسەر کرا نزیکەی ٧٠٠٠ کەس بوون، ئەو فۆرمە پرسیاری وردی تێدا بوو سەبارەت بە بارودۆخی تەندروستی و شێوازی ژیانی ئەو کەسانە، دوای پێنج ساڵ و نیو لە پڕکردنەوەی ئەو فۆرمانە ٣٧١ کەس لەو کەسانە کۆچی دواییان کرد. دوای پێداچوونەوە بە وەڵامی سەرفۆرمەکان دەرکەوت، ئەوانەی لە ژیاندا ماون نیشانە بنەڕەتییەکانی ژیانیان لە ئاستی بژێوییەکی ساڵانەی باشدا نەبووە، تەنانەت باری جەستەیی یان بۆماوەییان لە ئاستێکی باشدا نەبووە، بەڵکو شوێنکەوتەی هەندێ نەری شێوازی ژیانی سادەو زۆر ساکار بوونە لەوانە:

١ـ نووستن بۆ ماوەی حەوت یان هەشت کاتژمێر لەکاتی شەودا.

٢- خواردنی قاوەڵتی بەنزیکی هەموو ڕۆژێک.

٣ ـ نابێ لە نێوان سێ ژەمەکاندا خواردن بخووری.

٤ـ کێشی سرووشتی ـ بۆ نموونە نابێ کێشی هەریەکێ لەوانە لە کێشی ئاسایی لە پێنج لەسەد کەمتر بێت، وە ناشبێ لە سنووری سرووشتی کێشی سەدا دە بۆ سەدا بیست تێپەڕێنێ (ڕێژە نزمەکە بۆ ژنە، ڕێژە بەرزەکە بە گوێرەی پیاوە).

٥- چالاکی جەستەیی سرووشتی - بۆ نموونە چالاکی وەرزشی وەکو بە پێ ڕێکردن بۆ شوێنی دوور یان گرنگیدان بە باخچە یان هەر وەرزشێکی تر.

٦ - خواردنەوەی کحول بە بڕێکی مامناوەند - بۆ نموونە دوو پێک لە ڕۆژێکدا.

٧- نەکێشانی جگەرە بە هیچ شێوەیەک.

ئەمە ئەو نەریتە هاوسەنگانەیە، زۆر کورت کراونەتەوە، ئەم نەریتانە منال لە کۆشی دایکیدایە فێریان ئەبێ، لەگەڵ ئەوەشدا دەرەنجامی دراماتیکی لێدەکەوێتەوە، لە شیکردنەوەی ڕووداوەکاندا، بیلۆک ئەوەی بۆ دەرکەوت ئەگەر پیاوێک تەمەنی ٤٥ ساڵ بێت لەوانەی پابەندی خاڵێک بۆ سێ خاڵی ئەم نەریتانە بێت، ئەتوانێ پێشبینی ئەوە بکات ٦، ٢١ ساڵی تربژێت. بەڵام ئەگەر پیاوێکی تر پابەندی هەموو خاڵە تەندروستییەکان بێت ئەتوانێ پێشبینی تەمەنێکی درێژتر بکات، کە دەگاتە ٣٣ ساڵی زیاتر. بەواتایەکی تر، هەستان بە چالاکییەکی بچووک وەکو قاوەڵتی بەیانیان جا خواردنەکە هەرچییەک بێت لەگەڵ نووستن بۆ ماوەیەکی پێویست، ١١ یازدە ساڵ دەچێتە سەر تەمەنی مرۆڤ.

دەرەنجامی گشتی بۆ ژنان بەهەمان پێوەر ئاوڕی لێنەدراوەتەوە، بەڵام هەمان سامپڵ بەسەر هەموو ئاستەکانی تەمەندا تێبینی کراوە، بۆ نموونە ژنێک کە تەمەنی لە ٤٥ ساڵیدا بێت پێڕەوی شەش خاڵی لەوانەی باسکران کردبێت ئەتوانێت پێشبینی ٢،٧ ساڵی زیادە بکرێت بۆسەر تەمەنیان بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی کەمتر لە چوار خاڵیان جێبەجێ کردبێت. بەڵام بە گوێرەی ئەو ژنانەی تەمەنیان گەیشتۆتە ٥٥ ساڵ ڕێژەکەی بەرز بووەوە بۆ ٧،٨ ساڵ. لەم دەرەنجامانەش سەیرتر ئەوەیە، کاتێ مەسەلەی تەمەن درێژی تێدەپەڕێنین و دێینە سەر باسی کوالیتی ژیانێکی تەندروستیی گشتگیر. کەسێک لە ناوەڕاستی

تەمەنیدایە(لەنێوان ٥٥ ـ ٦٤)کە پێڕەوی هەر حەوت خاڵی نەریتەکە دەکات، دەرکەوت خاوەنی تەندروستییەکی زۆرباشە،کە یەکسانە بە تەندروستی ئەو گەنجانەی تەمەنیان لە نێوان ٢٥ ساڵ بۆ ٣٤ ساڵدایە کە خاڵێک یان دوو خاڵیان لە حەوت خاڵی نەریتەکە جێبەجێ کردووە.

ئەو دەرەنجامە گەشبینییەکی باشە بەگوێرەی قۆناغی تەمەنەکانی سەرووتریش. ئەگەر یەکێک شوێن ئەم حەوت نەریتە کەوت، ئەوا کاتێ دەگاتە ٧٥ ساڵی، تەندروستیی هاوتایە لەگەڵ کەسێک کە هێشتا سییەکان یان چلەکانی تەمەنی تێنەپەڕاندووە کە پابەندی ئەم نەریتانە نەبوون. بۆئەوەی سوودەکانی ئەم نەریتانە بەشێوەیەکی باش بچنینەوە، جۆری پارێزکردن لە خۆراک و یان شێوەی چالاکی جەستەیی نەکراوەتە پێش مەرج. ئەو لێکۆڵینەوانەی لە زانکۆی کالیفۆرنیای خواروو ئەنجام دراون دەریان خستووە ئەو کەسانەی تەمەنی ٦٥ ساڵییان تێپەڕاندووە و بڕێکی زۆر لە ڤیتامینەکان ئەخۆن پابەندن بە پارێزی خۆراکی تەندروستی قورسەوە. هیچ نیشانەیەکیان تیادەرنەکەوت پەیوەندی بەدرێژبوونی ماوەی تەمەنیانەوە هەبێ.

توێژەران لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجلۆسیش تێبینییان کرد ئەو بە تەمەنانەی توێژینەوەیان لەسەرکراوە، شوێنکەوتەی جۆرێک لە ژیانی پابەند بە یاسا تەندروستییەکانەوە بوون، ئەو توێژەرانە ئاماژەیان بەوەداوە، ئەوانەی پابەند نەبوون بەو یاسایانەوە زووتر مردوون. ئەمەش هەماهەنگ بوو لەگەڵ دەرەنجامەکانی سەنتەری گشتی خزمەتگوزاری تەندروستیی ئەمەریکی کە دەریخستووە کە سێ یەکی ئەو هۆکارانەی لە پیرەکاندا بوونەتە هۆی نەخۆشی ئەتوانین خۆمانی لێ بپارێزین. بە پێی ئەو لێکۆڵینەوانە ئەو کەسانە یەکەمی لیستی ئەو نەخۆشانەن کە زوو دەمرن کە هۆکاری مردنەکەیان ئەوەیە هەمیشە لە ماڵەوەن و ئیسراحەتن، لەگەڵ ئەوەشدا جگەرە کێشن. لێکۆڵینەوەکە بە گشتی ئەوەی دەرخست ئەوانەی پابەندی شێوازی

ئەو ژیانەن کە ڕێز لە مەرجەکانی تەندرووستی گشتی دەگرن وپێش دەکەون، ئەتوانن پێشبینی ژیانێکی تەندروست بکەن بۆ ماوەی ٣٠ ساڵ پێچەوانەی ئەو کەسانەی نەریتێکی خراپ پێڕەو دەکەن، دوای نزیکی سێ دەیە لە لێکۆڵینەوەکە کە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجلۆس ئەنجامیدا، هیچ کەسێک گومانی ئەوەی لە دەرەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە نەبوو کە دەریخست : شێوازی ژیانی هاوسەنگ بە یەکێ لە گرنگترین ئەو هەنگاوانە دائەنرێ کە بە ئاراستەی دواخستنی کرداری پیربوون دەچێتە پێش. ئەوەی ئێستا ئەمانەوێ پێی هەستین چاوکردن لەو میکانیزمە قووڵە هاوسەنگەیە بۆ ئەوەی دڵنیابین لەوەی ئایا ئەتوانین ئاستی ئەم کاریگەرییە پۆزەتیڤە چاک بکەین، جەستەی مرۆڤ لەسەر ڕیتمێکی ڕێکوپێک کاردەکات، بەڵام بەرپرسیارێتی گەورە لە خولقاندنی ئەم سیستەمە لە ناو منداڵدانی فەوزا دا، دەکەوێتە ئەستۆی هەر خانەیەک لە خانەکانی لەش، نهێنی پشتی مانەوەی کرداری شێواندن لە دوورییەکی ئارام لە ئێمەوە لەوانەیە لە ئاستێکی نەبینراودا پەردەی لەسەر لاببرێ، ئەمە لە کاتێکدا ژیری بەشێوەیەکی بەردەوام پارێزگاری لە هاوسەنگی ژیان دەکات.

لێشاوی ژیری

پارێزگاری کردن لە باڵانسی ژیان

خوودی گەردەکانی جەستە هیچ برێک لە ژیری تێدانییە، هیچ شتێکی تایبەت تەنها سەبارەت بە ئۆکسجین و هایدرۆجین نییە چونکە یەکێکیان لە چوارچێوەی خانەی مرۆڤدا ئەسووڕێتەوە. خوودی گەردەکانی شەکر کە لەناو کلۆیەکی شەکردا خۆی حەشار داوە، ڕەنگە لەگەڵ ترشی ناوکیدا لەگەڵ برێکی کەم لە مادەی تر بە بێ جووڵە چاوت پێبکەوێ، بەڵام لە ناو لەشی ئێمەدا ئەژێتەوە، گلوکۆزو شەکرەی خوێن سووتەمەنی سەرەکی جەستەن، تاکە خۆراکی ناو مێشکیشە.

سووتاندنی شەکرێکی شەشپاڵوو بە ئاگرێکی غاز تریفەیەک لە تیشک و گەرمی دروست دەکات و دەبێتە برێک لە ڕۆنی ڕەژوویی. بەڵام ئەوەی لەمێشکدا دەسووتێت هەموو هەست و هزرەکانی ناخمان بەرهەم دێنێ. کەنیسەی "سیکستۆس "ی چوارەم لە ڕۆما و قەسیدە داستانی"بەهەشتی ونبوو" ی جۆن میلتۆن و سیمفۆنیای نۆیەمی بیتهۆڤن دەستکەوت گەلێکن سووتەمەنییەکەی سووتاندنی گلوکوز،هەروەها ئەم کتێبەو توانای خوێندنەوەی تۆش بەرهەمی ئەم سووتاندنەیە .

ئەگەر بە تیشکی ناوکی و تیشکە ناوکی ڕیبی RNA , DNAو ئەو ئەنزیمانەی دروستیان دەکات دەستمان پێکرد، دەبینین خانەکانمان پڕبوون لەو گەردانەی بە ڕێک و پێکی و زۆر بە وردی کارلێک دەکەن، بەڵام ئەم ڕاستییە بەرەو دەرەنجامی هەڵە دەمانبات. بڕیارە ڕاستەقینەکە ژیری جەستە ئەیدا، ئەو ژیرییەی خۆی لە خۆیدا نهێنییەکە، هەرچۆن ڕاهێنەری سەما لە هەر هەنگاوێک لە هەنگاوەکانی سەمادا داهێنان دەکات، بەڵام لەسەر تەختەی شانۆ هیچ بوونی نییە. لەبەرئەوەی هەرخانەیەک لە خانەکانی لەشمان لەو گەردانە پێکهاتوون کە هەریەکەیان بۆ خۆیان شوێنێکیان لەترشی ناوکیدا گرتووە، لەبەرئەوەی ترشی ناوکی ئەم شوێن یان ئەو شوێنیان بۆ دیاری دەکات، بۆیە ئەتوانین بڵێین فسیۆلۆجیا «ژیرییەکە›› مژوولی کارکردنە وەهەر کردارێک لە چوارچێوەی هەر خانەیەک لەو خانانەدا بێت لە بنچینەوە بریتییە لەو ژیرییەی باسی خۆی ئەکات، یەکێک لەو شارەزایانەی لە سەر ئامێری پەردە هەڵماڵین لەسەر درۆ کاری دەکرد، ناوی کلیف باکستەر بوو، سەدان تاقیکردنەوەی سەرسوورهێنەری ئەنجامداوە، جەخت لەسەر ڕاستی ئەم تیۆرە دەکاتەوە، بنەمای کاری ئەم ئامێرە لەوەدایە، لە کاردانەوەی دەمارە هەستیارەکانی ڕووخساردا گۆڕانکارییە بچووکەکان دەپێورێ، پێوەرێکی ناراستەوخۆیە سەبارەت بەوەی کە لەش شپرزە دەبێ ئەمە پەیوەندی بە درۆکردنەوە هەیە، بەڵام ئەگەر لەش خاوبووەوە پەیوەندی بە ڕاستگۆییەوە هەیە.

هەمان جیاوازی لە بارگەی کارەباییدا دەرئەکەوێ، کاتێ هەڕەشەیەک یان ورووژانێک ڕوودەدات. ئامێری دژە درۆ پشێوییەک دروست دەکات کاتێ کەسەکە تووشی وێنەیەکی ڕووت دەبێ یان لە یادەوەرییدا تووشی شۆکی ڕابردوو دەبێ، ئەوەی جێگەی تێڕامانە باکستەر بۆی دەرکەوت تەنانەت ئەو خانانەی بۆ شوێنێکی تر گواستراونەتەوە بە هەمان پێوەر دەورووژێن، کاتێ کەسی ناوبراو بە وێنەکە دەورووژێ. ئەگەر چەند خانەیەکی کەم لە ناودەمی کەسێک لێبکرێتەوە، بە ئامێرێ درۆ دەرخستنەکەوە ببەسترێ کەسەکە خۆشی لە ژوورێکی تر دابنرێ، ئەوا دەبینین خانەکان ئارام و تەخت ماونەتەوە کاتێ کەسەکە بە ئارامی دانیشتووە و جوولە ناکات، بەڵام کاردانەوە کارەباییەکە بە توندی ڕائەچەنێ کاتێ کەسەکە نائارام و پەشێوە ئەو کاتەی سەیری وێنە ئابڕوو بەرەکە دەکات بۆ نموونە، کاتێ چاوی لەسەر وێنەکە لائەبات ئەوا ئامێری درۆ دەرخەرەکەش بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئارام دەبێتەوە.

ئەم دەرەنجامە سەیرو سەمەرەیە فاکتەری دووری هیچ ڕۆڵێکی لەسەری نییە، لەیەکێ لەو تاقیکردنەوانەی باکسترا ئەنجامیدا،داوای لە یەکێ لە جەنگاوەرە کۆنە دەریاوانییەکان کرد کە لەشەڕی جیهانی دووەمدا بەشداری کردووە، تەماشای فیلمێکی سینەمایی بکات، ئەو فیلمە باسی شەڕێکی دەریایی دەکرد کە نزیک لە ئۆقیانووسی ئارام ڕوویداوەو جەنگاوەرەکە بەشداری لەو شەڕەدا کردووە.

کاتێ جەنگاوەرەکە دیمەنی ئەو سەربازە دەبینێ چۆن دەسووتێ، ئامێرەکە بەهۆی کارلێکە دەمارییە هەستیارییەکانەوە، ئەو وروژانانە دەخوێنێتەوە کە تووشی جەنگاوەرەکە دەبێت. لەهەمان کاتدا لە کاتی وردبوونەوە لە ڕێگەی لاقیتەی ڤیدیۆیەکی ڕاستەوخۆوە، چالاکییەکی کتوپڕ لەسەر شاشەکە دەرکەوت لە ڕێگەی ئەو خانە بەستراوانەوە کە لە دەمی جەنگاوەرەکەوە وەرگیرا بوون، جەنگاوەرەکە خۆشی لە

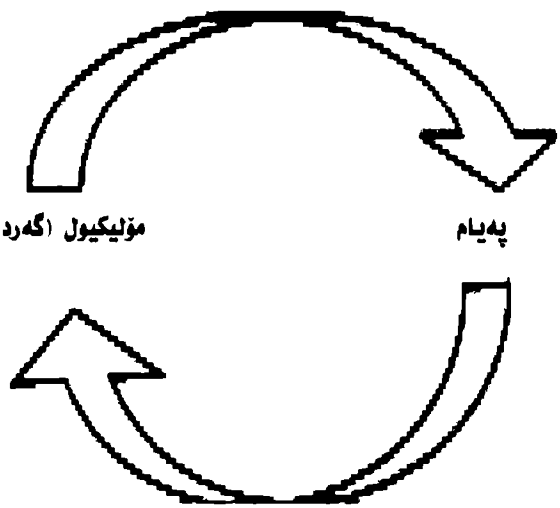
دووری حەوت میلەوە لە شوێنی ئامێری درۆ دەرخەرەکەوە دوور بوو، ئاوردانەوەی خێرای جەنگاوەرەکە کە خۆی بەشداری شەڕەکە بوو بوو لێرەش دەیبینی چۆن فڕۆکەکان بە دژە فڕۆکەکانی دوژمن دەخرێنە خـوارەوە، یەکسەر بیرەوەرییەکانی بۆ ئەو سـەردەمـە دەوروژان، سەبارەت بەو مەترسییەی کاتی خۆی تووشی هاتبوو، لەڕێگەی ئەو وروژاندنەوانەوە هەر خانەیەک لەو خانانەی لە ئامێرەکەدا دانرابوون، درکیـان بـەو مەترسییانە دەکــرد، لـەبـەرئـەوەی ژیـری شتێکی ئەبستراکتەو نەبینراوە، دەبێ لە گەڵ دەوروبەری خۆیدا کارلێک بکات پێشئەوەی خۆی بدۆزێتەوە. مێشک لە ڕێگەی وشەو تێگەیشتنەکانەوە ژیری یان زیرەکییەکەی دەناسێتەوە. هەروەها جەستەشت ئەتوانێ گوزارشت لە ژیرییەکەی بکات لەڕێگەی بەرهەمهێنانی ئەو گەردانەی کە توانای گواستنەوەی پەیامەکانیان هەیە. چاودێریکردنی میکانیزمی تێکەڵ بوونی ئەم دوو چەشنەی ژیری لەگەڵ یەکتریدا شتێکی جوانە. ئەم پرۆسەیە سەرتاسەر لەسەر ئاستی چەندایەتی، ئەو بەربەستەی لە نێوان ئەبسراکت و گەردەکاندا یە تێکدەشکێنێ. لێرەدا لە بنچینەی ژیریدا جیاوازیی زۆر کەم لە نێوان هزرو گەردەکاندا هەیە هەروەکو لەم نموونە سادەیەی خوارەوەدا دەر ئەکەوێ.

جەستە بەو سیفەتەی سەرچاوەیەکە بۆ زانیاری

ئەگەر لیمۆیەکت شکاند، یەکسەر ئاوەکەی دەچـۆڕێ، زارت پڕ دەبێ لە لیک لەو کاتەی گلاندی لیک لە ژێر زماندا دەست ئەکا بە لابردنی دوو ئەنزیمی هەرسکردن یەکەمیان هەوێنی تایلینی ناو لیک و دەردراوی ئەمایلیزە، دووەمیان هەوێنێکە شەکری جۆ ئەگۆڕێ بۆ گلوکۆز کە پێیدەڵێن ماڵتێز. ئەم دوو هەوێنە دەست بە هەرسکردنی شەکری نـاو ئـاوی لیمۆکە دەکـەن پێش ئـەوەی بگاتە لیکاوە زۆر ئاڵۆزەکەی نـاو گـەدە، ئـەم پرۆسەیە هەنـدێ تەمومژاوییە، بوونی

خۆراک لە ناو دەمدا، بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کرداری هەرسکردن لە هەناوماندا دەخاتەگەڕ. بەڵام کاتێ خەیاڵت لای لیمۆیەکە یان بیر لە وشەی لیمۆ دەکەیتەوە لە نێوان خۆت و دەروونت بۆ ماوەی سێ جار. چی ڕوودەدات ؟ هەمان ئەو شتە ڕوودەدات کە زارت پڕ دەبێ لە لیک هەمان ئەنزیمە لیکاوییەکان بەرهەم دێنێ بە بێ بوونی هیچ مادەیەک کە هەرس بکرێت. ئەو پەیامەی مێشک هەڵئەسێ بە ناردنی زۆر گرنگترە لە بوونی خۆراکی ڕاستەقینە. وشەو وێنە خەیاڵ ئامێزەکان هەمان بەرکەوتەیان هەیە هەروەکو گەردەکان لە پێناو پاڵنان بە ئاراستەی بەردەوامی پرۆسەی ژیان هەیانە.

ئەتوانین لێرەدا گرافیکێک بۆ ڕوون کردنەوە لەسەر شێوەی بازنەیەک کە بە بەردەوامی خۆی تازە ئەکاتەوە بخەینە بەرچاو :



پەیامەکە هیچ شتێک نییە بەڵام لەشی تۆ ئەیکاتە شت. ئەم ڕێگەیەیە سروشت لە پشتی وەهمی ڕاستییە مادییەکەوە کاری لەسەر ئەکات. لایەنگریمان لە مادە، ناچارمان ئەکات گەردەکان بەسەرچاوەی ژیان دابنێین (لێرەدا چاوپۆشیمان لەو ڕاستییە کردووە کە جەستە لە دواییدا دەبێتە لاشەیەک هەمان بڕ لە گەردی تیایە وەکو پێش مردن پارێزگاری لێدەکرێ لەو گەردانەش کۆمەڵەی ترشی ناوکییە). ئێمە گریمانەی ئەوە دەکەین کە ئاوی لیمۆ شتێکی ڕاستەقینە یە بەڵام وشەی لیمۆ شتێکی ساختەیە و ناڕاستە، لە کۆتاییدا لیکەکە وشەکان هەرس ناکات، بەڵام بەدرێژایی کاتەکە پەیامەکان هەرس دەکەین.

لە میانەی مەمیلەکانی هەستی چەشتنەوە،گەردەکانی ئاوی لیمۆ لیک دروست دەکەن تا لەگەڵ ئەم میوانە نوێیە ڕادێن، ئەنجا مەمیلەکان بە ڕۆڵی خۆیان هەڵدەستن و دەینێرن بۆ مێشک، ئەویش هەڵدەستێ بە کاراکردنی پەیامەکان و جارێکی تر بۆ لیکە گلاندەکان دەیان نێرێتەوە.

لە سرووشتدا هیچ پەرجوویەک بە قەد ئەم گۆڕانکارییە بەهێز نییە. گۆڕینی قورقوشم بۆ زێڕ کارێکی زۆر بێمانایە لە چاو ئەم پرۆسەیە، چونکە هەریەکە لە کانزاکانی زێڕو قورقوشم تەنها گۆڕانکارییەکی سادەیان تێدا دەکرێ بۆ ژمارەیەک لە پرۆتۆن و نیۆترۆن و ئەلیکترۆنەکان. ئەگەر گوێت لە گوزارشتی"خۆشم دەوێی"بوو، دڵت بە توندی دەست بە لێدان ئەکات، ئەمە ئەوە ئەگەیەنێ گۆڕانکارییەکی سەرسووڕهێنەر تا ڕادەیەک کە وەسف ناکرێ ڕوویداوە. ئەو سۆزەی لە ئەقڵی یەکێکی تردا بوونی هەیە بۆ گەردەکانی ئەدرینالین لە لەشی تۆدا گواسترایەوە،کە دەڕژێتە خوێنی تۆوە، ئەمیش بە ڕۆڵی خۆی هەڵدەستێ بە کاراکردنەوەی ئەو وەرگرانە کە لە دەرەوەی خانەکانی دڵی تۆ دانراون، ئەم وەرگرانەش هەموو خانەیەک لە خانەکانی دڵ ئاگادار دەکەنەوە بەوەی کاردانەوەی گونجاو بۆ خۆشەویستی ڕاوەشاندنێکە بە ڕادەیەکی بەهێز تر لە کاتی ئاسایی، لەوەش گرنگتر ئەوەیە، لەش

هەست بەم گۆڕانکارییە دەکات . لەڕێگەی زانینی ئەوەی یەکێ هەیە تۆی خۆش دەوێ، هەستێکی خۆش داتدەگرێ، لەشت سووک دەبێ و هەست بە شادی دەکەی، دونیا لەبەر چاوت زۆر ڕوونتر دەنوێنێ، هەموو کێشەکانی ڕۆژانەت بیردەچێتەوە.

بۆچی ئەم کاردانەوە گونجاوانە ڕوودەدەن ؟ لەش چۆن ئەزانێ وشەی "خۆشەویستیی وشەی "دەستکێش "یان وشەی "سەرەوە "نییە، هەر ئەم وشەیە پاڵ بە دڵەوە دەنێ هەست بە شادی و خۆشی بکات؟*

ئەم نهێنییە بەرهەڵستکارێکی ئاڵۆزە بۆ زۆربەی شێوازە ئاڵۆزەکانی بایۆلۆژیا، پزیشکی، دەروونزانی، کیمیازانی یان فیزیاناسی. لەگەڵ ئەوەشدا لەوپەڕی گرنگیدایە. دڵ لە ڕووی مادییەوە پارێزگاری لە خۆی دەکات لە ڕێگەی ڕستێک لەو پەیامانەوە کە جینەکان هەڵدەستن بە ناردنیان. کە ئەمانەش نامەی لە گەردیلە بچووکترن، لە ناوەو دەرەوەی سەمای کوانتەم دا دەچێنرێن.

بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ئەو زمانەی کە بەکاری دێنین بۆ ئاماژە کردن بۆ خوودی خۆمان زۆر گرنگە. دەروونناسانی منداڵ دەریانخست، منداڵ لە قۆناغی زۆر پێشترەوە گوزارشتی وەسفکردنی لە لایەن دایک و باوکەوە زۆر کاریان لێدەکات وەکو ئەوەی (تۆ منالێکی خراپی) یان (تۆ درۆزنی) یان (تۆ وەکو خوشکەکەت زیرەک نیت) زیاتر لەوەی گوێبیستی گوزارشتی ئامۆژگاری بێت وەکو (پێش نان خواردن دەستت بشۆ، یان یارییەکانت مەکە بە دەمتا، یان لە قوتابخانە دوا مەکەوە). بە واتایەکی تر کە بە کوڕەکەت دەڵێی "ئەوە چییە "پرسیارێکی لا بە جێدێڵێ زۆر بەهێزترە لەو وتەیەی کە"داوای لێدەکەی بە کارێک هەستێ"چونکە بونیادی ئەقڵ و جەستە لە ڕاستیدا لە چوارچێوەی

---

* ئەو وشانەی لەسەرەوە ئاماژەیان پێکراوە لە لایەن خوێنەری ئێمەوە پەیوەندییان بەیەکترەوە نییە، بەڵام بۆ خوێنەری ئینگلیزی لە بابی جیناسەوە زۆر هەڵدەگرێ لە ڕووی فۆنەتیکی زمانەوە بەم شێوەیە دابەش دەبن love , above , glove : (و)

تاقیکردنەوەیەکی زارەکیدا، خۆی ڕێک دەخات، هەروەها ئەو برینانەی لە وشەکان ئەکەونەوە شوێنەواری بەردەوام وخراپتری هەیە لەوەی برینێکی گەورە دەکەوێتە لەشی منالەکەوە، لەبەرئەوەیە ئێمە پێت بە پێت خۆمان لە وشە دروست ئەکەین.

ئەم مەسەلەیە زۆر گرنگە کاتێ لەم دوو وشە بەهێزە ورد دەبینەوە:"گەنج"و"پیر"لێرەدا جیاوازییەکی زۆر لە قسەکەتدا هەیە:"ناتوانم ئەو کارە بکەم چونکە زۆر ماندووم"لە گەڵ ئەم وتەی تر:"ناتوانم ئەو کارە بکەم چونکە پیر بوومە". گوزارشتی یەکەم ناهەستەگی ئاماژەیە بەوەی دواتر شتەکە باش دەبێ، ئەگەر ئێستا ماندووی، سبەی دوو سبەی کارەکە ئەنجام ئەدەی، بەڵام ئەگەر پیر بیت، ئەوا کارەکە لای تۆ یەکلا بۆتەوە، چونکە کەلتووری ئێمە بانگەشەی ئەوە دەکات پیربوون گوزارشتێکی کردارییە باس لە تێپەڕبوونی زەمەنە ئاسۆییە درێژەکە دەکات، شتە کۆنەکان بۆ هەمیشە بریق و باقی گەنجییان لە دەستداوە.

وشەکان توانایەکی گەورەیان لە بەرنامەڕێژ کردنی هۆشمەندیدا هەیە، لەبەرئەوە زۆر گرنگە خۆمان لە وشەی نەگونجاوی نەرێنی بپارێزین،وەکو ئەوەی وشەی"پیر"شێوە هەڵچوونێکی لەخۆدا هەڵگرتووە. زۆر کەس بە شانوباڵی گەنجیدا هەڵدەدەن، نەک لەبەر تایبەتمەندییە دیاریکراوەکەی بەڵکو لەبەرئەوەی هێشتا کێشەکانی ژیان دەرنەکەوتوون، ئەو کەسانە وای ئەبینن کە قۆناغی دواتری تەمەن پڕ پڕە لە کێشەو ئازاری زۆر کە مەحاڵە لێی دەربچن. لە کتێبی"شەپۆلی پیری"کە بە ڕێگەیەکی زۆر جوان باسی مەسەلەی پیر بوون لە ئەمەریکادا دەکات، نووسەرەکە کە ناوی کین دیکتواڵد Ken Dektwald ە بە بۆنەی جەژنی لە دایکبوونی کەسێکەوە کارتێکی پیرۆزبایی ئامادەکردووە کە لێی نووسراوە:

(ڕووی پێشەوەی کارتەکە)..... وا هەست نەکەی پیربووی، ئێمە هاوڕێمان لە تەمەنی تۆدا هەیە.

(ناو کارتەکە).... لە ڕۆژە خۆشەکانی مرۆڤ ئەوەیە کە هێشتا بە دەستی خۆی خواردن دەخوات.

ئەمە وا دەکات، ئەوانەی لە سنووریکی تەسکدا باسی دوو دلّیی خۆیان دەکەن،وادەزانن ئەگەر بەشێوەیەکی توند بەرەنگاری بنەوە لە ناویان دەبـات، ئیتر ئەمە مایەی پێکەنین بێت یان خەم هێنەر بێت، ئەوا ئەو گەمەیە گازندەیەک لە خۆ دەگریّ کە لە کارتێکی تردا دەردەکەویّ: "تەمەنم بۆتە ۳۰ سالّ، بەو واتایەی ئیتر ناتوانی چێژ لە ژیان وەربگریت". ئەوەی بە ڕوونی ئەم نامەیە لە بارەیەوە ئەدوێت، ئەوەیە پیری کارەسات لە گەلّ خۆی دێنیّ. بەلاّم ئەوەی قسەی لە بارەوە نەکردووە ئەوەیە، لە توانای کەسدا نییە هیچ شتێک بەرامبەر بە پیری بکات. بەلاّم ئەو ڕاستییەی مایەی نیگەرانییە ئەوەیە کۆمەلّگەی ئێمە بێبەشە لە نموونەی جوان سەبارەت بە دیـاردەی پیری. ئەم وشەیە چەند چینێکی ئەستوور لە دان بەخۆداگرتنی هەلّگرت. دیکتوالّد ناوەڕۆکی بارودۆخی گەنجان و پیران لە دوو جەمسەری بەرامبەرو دژ بە یەکدا دەخاتە ڕوو:

١ ـ ئەگەر گەنجی باشی بێت، ئەوا دەبیّ پیری خراپی بێت.

٢ ـ ئەگەر هەموو شتیّ لە دەستی گەنجاندا بوو، ئەمە ئەوە ئەگەیەنیّ پیری هەموو شتێکی لە دەستداوە.

٣ ـ ئەگەر گەنجی جوولّەو داهێنان بێت، ئەوا دەبیّ پیری بیّهۆشی و تەوەزەلی بێت.

٤ ـ ئەگەر گەنجی جوانی بێت، ئەوا پیری دەبیّ هەموو شێوەکانی سەرنج ڕاکێشانی لە دەست چوو بێت.

٥ ـ ئەگەر کاریگەری لەوەدا بێت مرۆڤ گەنج بێت، ئەوا کاریگەری پیری تەنها بێزارییە.

٦ ـ ئەگەر گەنجان پڕ دەبن لە سۆزداری، پیرەکان شایانی گرنگی پێدان نین.
٧ ـ ئەگەر منداڵان سبەینێی ئێمە بن، ئەوا پیرەکان دوێنێی ئێمەن.

ئەم ڕێبازە ئەمەریکییە جەمسەرگیرەی، فۆکەسی خستۆتە سەر مانەوەی گەنجی بۆ هەمیشە. جەستەو باڵا گەنج و جوانەکان کە شاشەی تیڤی و لاپەڕەی گۆڤارەکانیان داپۆشیوە، ئەگەر لە ڕێگەی ئەو ڕیکلامانەوە بڕیار لەسەر شتەکان بدەین، ئەوا ئەو تێڕوانینەمان لا گەلاڵە دەبێ کە ئەمەریکا ئەو بەهەشتەیە گەلێکی تیا نیشتەجێیە کە تاکەکانی تەمەنیان لە ٣٠ ساڵ تێپەڕ ناکا. ئەو تاکانە خاوەن پێستێکی تورت و گەش و ماسوولکەی بەهێز و زەردەخەنەی ئەفسووناوین. بەڵام وێناکردنی ئەمەریکا بەوەی خاکی گەنجی هەمیشەییە، تەواو پێچەوانەی ڕاستینەی ژیانە، لە ساڵی ١٩٨٣ وە ڕێژەی ئەوانەی ٦٥ ساڵیان تێپەڕاندووە بە جیاوازییەکی زۆرەوە لە تەمەنی هەرزەکارەکان زیاترن. بە فەرمی ئەمە ئەوە ئەگەیەنێ، ئێمە گەلێکی گەنج نین، وەکو لە دە ساڵی ڕابردوودا ڕێژەی گەنجی زیاتر بووە. زەحمەتە تۆ بتوانی بە ئاشتەواییەک هەستی لە گەڵ سیستەمێکدا لە سەر بنەمای دوو وشەی وەکو"گەنج"و"پیر"بنیادنرابێ، لە شوێنی مۆڵ دانێک کە گەنجان تێیدا جەمسەری گەرم و بە تەمەنەکانیش جەمسەری سارد یان نێگەتیڤ بن، دانانی گەنج لە شوێنێک کە نموونەی باڵای ژیان بێت، تەنها دیوێکە لە هەردوو دیوی دراوێک، بەڵام دیوەکەی تر تەواو نکوولی لە بوونی پیرێتی دەکات. لەسەر شاشەی تیڤییەکان تەنها لە سەدا سێی ئەو کەسێتییانە پیشان دەدرێن کە تەمەنیان ٦٥ ی تێپەڕاندووە، لە کاتێکدا گەنجان ڕێژەی ١٦ لە سەدی ژمارەی دانیشتوان پێک دێنن. زۆر بەکەمی بەتەمەنەکان دەبینرێن وەکو ئەکتەری ڕیکلامەکان پیشان بدرێن. پرسیارکردن لە بەتەمەنەکان لە کاتی بۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا سەبارەت

به تەمەنی ڕاستەقینەیان نموونەیەکە لە نموونە ناشرینەکان،کاتێ هەندێکیان وەلام دەدەنـەوە چەند ساڵێک لە تەمەنیان کەم دەکەنەوە. (پێچەوانەی ئەوەی لە چین و ولاتانی تر وەکو دیمەنێک لە دیمەنەکانی ڕێزو خۆشەویستی لە بەتەمەنەکان دەڕوانن ـ بۆیە هەندێکیان حەز دەکەن چەند ساڵێک بخەنە سەر تەمەنی ڕاستەقینەی خۆیان).

دیکتوالد ئاماژە بەوە دەکات بە تەمەنەکان دەچنە ناو جیهانی کامڵ بوون و گەورەبوونەوە، لە هەموو کاتێکی ڕابردووش تەندروستییان باشترە، کەچی لەسێبەری گەنجیدا کەسانی بێدەسەلات و تووڕە لەشێوەی پیردا خۆیان مەلاس داوە، زۆر بە توندی بە ڕابردووەوە نووساون، توانای سێکسییان نەماوە، داهێنەر نین، هەژارو نەخۆش و گرژن. ئەو کەسەی پێیوایە نموونەی ئەم سیفاتە شەرم ئامێزانەیە بە توندی بە پیربوونەوە گرێدراوە، هەڵەیە، چونکە ئەم سیفاتانە هەمان هێزیان لە هاوشێوەی قۆناغی منالیشدا هەیە، هەستکردن بە تاوان، شەرم کردن، ئەمانە وایان کردووە سالانێکی زۆر بێ بەها بن. ئەم وشانە لە تەنها هێمایەک زیاترن کە زانیارییە بایۆلۆژییەکان ئەوروژێنن، ئەگەر بە وردی لەم مەسەلەیە بڕوانین، وشەی "لاو" بۆ نموونە هێمای زۆر شتە کە پەیوەندی بە ڕاستینەی گەنجییەوە نییە. گەورەترین ڕێژەی تاوان، ئالوودەی مادە هۆشبەرەکان، ئالوودەی خواردنەوە کهولییەکان، دیاردەی خۆکووشتن، جووت کەسێتی و کێشەی کۆمەلایەتی، لاوان پێی هەڵدەستن.جا ئەلێرەوەیە ئەگەر بمانەوێ ئەتوانین هەمان بەهای ئەرێنی بۆ پیریش بگێڕینەوە. لە سەردەمی کۆندا پەندێک هەیە ئەگەڕێتەوە بۆ کاتی دەسەلاتی شا سلێمان، ئەوە ڕووندەکاتەوە:

بەختەوەری دڵ لای مرۆڤ ژیانە،

تەمەنی درێژیش ئەو بەختەوەرییە ئەبەخشێ.

ئەو بیروباوەڕە باوەی کە دەڵێ ژیانی درێژ نموونەی ئەو پەڕی بەختەوەرییە لە نێو کەلتوورەکانی تردا سەدایەکی زۆری هەیە، بەتایبەتی ئەوەی کە دەڵێ گەیشتن بە قۆناغی تەمەنێکی پێشڕۆ سەرچاوەی ڕێزو خۆشەویستییە، هەر ساڵێک دەچێتە سەر تەمەنی بە ساڵاچوویەک، ئەوە بەڵگەو نیشانەی زیادکردنی بەهایەکە. هونەرمەندی ژاپۆنی هۆکۆسایی مەزن، ژیانی لە شێوەی موجیزەیەک دەست پێکرد ـ سەرەتا بە کارامەیی دەستی بە وێنەکێشان کرد کە تەمەنی شەش ساڵ بوو ـ بەڵام خۆی پێمان دەڵێ تا تەمەنم نەگەیشتە حەفتا ساڵی لە کارەکەی خۆم ڕازی نەبووم، سەبارەت بە دیدی بۆ ئایندە، پێشبینی ئەوەی کرد"کە تەمەنم بووە هەشتا هەست ئەکەم بەهرەکەم دائەبەزێ، بەڵام لە سەد ساڵیدا ئەگەمە ترۆپکی هونەر، لە سەدو دە ساڵیشدا ژیان لە دێڕێک یان لە خاڵێکدا کورت ئەکەمەوە". هۆکۆسای نەوەد ساڵ ژیا، بەڵام لە گەڵ ئەوەشدا باوەڕی وابوو، باشترین ئەو شتەی بە دەستی دێنێ، خۆی لەگەڵ ڕۆژگاردا دێ.

لە کۆمەڵگەی ئێمەدا "پیر "زیاتر بە هێمای فەوزا و لاوازی دێت، بەڵام لە ڕاستیدا ئەو فەوزایەی لە ئەنجامی نەمانی هاوسەنگییەوە دێت لەوانەیە لە هەرکاتێکدا بێت ڕوو بدات. پیاوی هەفتا ساڵی کە خەریکی وەرزش کردن و ڕاکردنە، بۆی هەیە خاوەنی سیستەمێکی بەرگری لەش بێت زۆر زیاتر لەو پیاوەی کە لە ناوەڕاستی چلەکاندا کاری هەر دانیشتن بووە. هەرچەندە ترسی ئەوەمان هەیە لەو تەمەنەدا مێشکمان تووشی خەڵەفاوی بێت، بەڵام زۆربەی بە تەمەنەکان لە بارێکی ساخڵەمدا پارێزگارییان لە بوونی خۆیان کردووە. هەروەها زۆربەی تواناکانی داهێنان لە دوا قۆناغی تەمەنی مرۆڤدا، پێگەیشتووە. لە ساڵی ١٩٩٢ مۆسیقاری داهێنەری کارامە مێکسیلۆ هۆرزۆسکی کە تەمەنی گەیشتبووە ٩٩ ساڵی، ڕایگەیاند، بەبۆنەی تەمەنی سەد ساڵییەوە لە

هۆڵی کارنیگی ئاهەنگێک سازدەکات بانگهێشتی زۆربەی بلیمەتەکانی مۆسیقا دەکات لەوانەی پێڕەوی هەنگاوەکانی ئەویان دەکرد، لەوانە هەندێکیان لە تەمەنی نەوەدساڵیدا بوون وەکو تۆسکانینی و هۆرۆویتز و ڕۆبینشتاین و سێرکین. هەرچەندە ئێمە ڕاهاتووین بەهرەکانی داهێنان بە بلیمەتییەوە دەبەستین کە لە هەندێ منداڵی وەکو مۆزارت دا دەردەکەوێ، بەڵام توێژەرەوەکان لە مەیدانی داهێناندا، ڕوونی دەکەنەوە ئەو پیشەیەی بۆ ماوەیەکی درێژ بەردەوام دەبێ، ئەو پیشەیە یە کە لە کۆتاییەکانی تەمەندا دەست پێدەکات.

ئەگەر بۆ دوورتر لە دوالیزمی "گەنجی" و "پیری"ی ساختە بڕوانین، ڕاستییەکی تەواو جیاواز دەبینین: جەستە بریتییە لە تۆڕێک لەو نامانەی بەشێوەیەکی بەردەوام ئەنێردرێن و وەردەگیرێن. هەندێ لەو نامانە بەرەو پیشەوە دەمانبات، ئارامیمان پێدەبەخشێ، بەڵام هەندێکی تریان تووشی هەستی فەوزاو داڕووخانمان دەکات. ئەزموونی ئەو ژیانەی بەرەو پێشمان دەبات، بایۆلۆژیای خانە تێئەپەڕێنێ، سۆزداریی دایک کە چاوەڕێی کۆرپەکەی دەکات کە دارە دارە بکات، جەستەی منداڵ تێر ئەکات (تەماشا بکە منداڵ چۆن ورەی ئەڕووخێ کاتێک دایکی لە هەستی خۆشەویستی و سۆزداری بێبەشی ئەکات، تەنانەت ئەگەر بۆ ڕۆژێکیش بێت). بەڵام منداڵی گەورە، کە لەلایەن مامۆستایەکەیەوە هان دەدرێت، هیچی کەمتر نییە، لە ژەمێکی خواردنی گەرم. ئەوەی وا دەکات کە بڕبڕەی پشت ڕەپ و ڕاست بێت، ئایا ڤیتامین D یە یان شیرە یان باوەڕ بە خۆ بوونە ؟

لە کاتی گەیشتن بە تەمەنی گەنجی، دوای ئەوەی لە لایەنی هاوڕێیانی کارەوە ڕێزمان لێدەگیرێ، ئەتوانین نەخۆشییەکانی دڵ لە خۆمان دوورخەینەوە (بە ڕێگەیەکی زیاتر سرووشتی) بە شێوەیەکی کاریگەر وەکو کەمکردنەوەی ملیگرامەکانی کۆلیسترۆڵ. ڕێزگرتن وادەکات دڵ هەست بە دڵنیایی بکات بەرامبەر بەخۆی و

ئەوانیدی، ئەم دوو پێکهاتەیە لە جەستەی هەریەکێکدا جێ بگرێ دەبێتە خاوەنی تەندروستییەکی باش. ئەو بڕیارانەی ئەیدەین کە پەیوەندییان بە بەختەوەری و لە خۆڕازی بوونمانەوە هەیە، هەر ئەوەیە ئەو مەودایە دیاری دەکا کە لەسەر هەستکردن بە پیربوون بۆی دەڕۆین.

بۆ زانایەکی پزیشکی دەرکـەوت کە چاودێری کردن لە لایەنی فیزیۆلۆژییەوە بەهایەکی بەرزی هەیە. بە سنگەوە نووساندنی کۆرپەی تازە و پەنجەگەمە کردن بە لەشی کۆرپە ئاستی هۆرمۆناتی گەشە زیاد ئەکات، هەروەها چینە پارێزەرە دەرەکییەکەی دەمارو دڕکە پەتک بەهێز دەبێ، ئارەزووە سەرکێشەکەی دایک بۆ بەسنگەوە گووشینی کۆرپەکەی ڕاستەوخۆ دەگۆڕێ بۆ کارلێکی زیندووی کیمیاوی کە پاڵنەریکی پۆزەتیڤە بۆ ژیانی منداڵ. بەڵام ئەو منالانەی بێبەشن لە سۆزی دایک و گرنگی پێدان، بۆی هەیە گەشەی سۆزدارییان بووەستێ، تووشی کێشەی جەستەیی ببن. لە بەر تیشکی ئەو تاقیکردنەوەیەی بۆ مەیموونێک ئەنجام درا، بەوەی بێچووەکانی لێ دوورخرایەوە، لەهەمان کاتدا دوو ئەلتەرنەتیڤی دەستکرد خرایە بەردەم ئەو بێچووانە کە یەکێکی هەڵبژێرن - یەکەمیان تەلبەندێکی ساردوو سڕ مەمە شووشەیەکی پڕ لە شیریان لە گۆشەیەکەوە بۆ هەڵواسی بوو، هەڵبژاردەی دووەم لە شوێنێکدا کۆشێکی نەرمیان وەکو کۆشی دایکی لە تووکی نەرم و نیان دروست کردبوو، کە هیچ مەمە شووشەیەکی شیری بۆ دانەنرا. بەڵام لە کاتی بەردانی بێچووەکان یەکسەر کۆشی بەناو دایکیان هەڵبژارد کە هیچ خۆراکێکی تیا نەبوو کە بێچووەکان بیخۆن. غەریزەکە ئەوەی سەلماند کە سۆزداری و خۆشەویستی پێویستییەکە زۆر بەهێزترە لە خۆراکی مادی.

مۆسیقای جەستە

مرۆڤ چۆن ئەتوانێ پارێزگاری لە ژیانی خۆراکێکی تەندروست بکات ؟ ئەمە پرسیارێکی قورس و وەڕزکەرە، بەتایبەتی کاتێ بارودۆخی ئەم ژینگە دژوارە ڕەچاو ئەکەین، بەهیچ جۆرێک چوونیەکییەکی تەواو لە ژیانی نێوان دوو کەسدا نییە. هەروەها ناکرێ هەردوو سیستەمی جەستەو ئەقڵ هەمان زانیاری تیا بێت. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ یاسای بنەڕەتی هەن، ژیری ناوەکی لەهەموو کەسێکدا بەڕێوە دەبەن:

١ ـ ژیری بەردەوامە لە بەرهەم هێنان.

٢ـ هەر ترپەیەک لە ژیری پێویستییەکە بۆ جەستە.

٣ ـ جەستە لە میانەی ڕیتم و بازنە ئاڵۆزەکانەوە، پارێزگاری لە خۆی دەکات ـ ئەم ڕیتمە بایۆلۆژییانە لە نێو سرووشتدا بە ڕیتمە گەورەترەکانەوە دەمان بەستنەوە.

٤ ـ کاتێ جەستە لە باری هاوسەنگیدایە، ئەوا ئەو ئاماژانە دەنێرێ کە ماندەری پشوودانە.

بەڵام کاتێ هاوسەنگیی جەستە تێکدەچێ، ئەوا ئەو ئاماژانە دەنێرێ کە ماندووبوونی تیا دەڕوێ. پشوودان ئاماژەیە بۆ ئەوەی بارودۆخی ئەو کەسە لە پەیوەندییەکانی لەگەڵ سرووشتدا زۆر گونجاوە، بەڵام هەستکردن بە ماندوو بوون ئاماژەیە بۆ ئەوەی نموونەی ئەو پەیوەندییە بوونی نییە.

٥ ـ ژیان بە هەماهەنگی لەگەڵ ڕیتمەکانی جەستەدا جڵەوی ئەنترۆپیا ئەگرێتە دەست، لە میانەی ڕێگەدان بە دروستکردنی زانیاری بایۆلۆژی بە شێوەیەکی بەردەوام، بەڵام ئەگەر مرۆڤ لە هەلومەرجێکدا بژێت کە لەگەڵ ڕیتمەکانی جەستەدا ناکۆک بێت، ئەوا بڕێکی زۆر لە مادەی ئەنترۆپیا بەرهەمدێنێ، کە فەوزا دەنێتەوە.

ئەگەر بمەوێ بە هەماهەنگی لەگەڵ ژینگەکەمدا بژیم، ئەوا تاکە ئاماژەیەکم بۆ سەرکەوتن کە خاوەنی ڕاستگۆیی بێت، هەستکردنە بە ئارامیی جەستەیی، بە گوێرەی ئەزموونە درێژەکانی ژیانی خۆمان تا ڕادەیەک زەحمەتمان بینی، لە شوێنێکدا بنەما ڕاستەقینەکانی ئارامیی تیا بەدیی بکرێت. زۆرێک لە فاکتەرە مادی و دەروونییەکان لەگەڵ هەرساتێک لە ساتەکانی ژیانماندا تێکەڵ بەیەک دەبن. بەڵام سرووشت بە بایۆلۆژیا بەرنامە ڕێژی کردووین لە ڕێگەی ئەو بازنەو ڕیتمانەوەیە کە تا ڕادەیەکی زۆر لە زۆربەی خەڵکدا لەیەک دەچن.

لێرەدا زانستێکی نوێ هەیە پێیدەڵێن "کرۆنۆبیۆلۆژیا "واتە زانستی بایۆلۆژیای کات، ئەم زانستە تایبەتە بە لێکۆڵینەوە لە کاریگەرییەکانی ئەم بازنانە لەسەر ژیانی ڕۆژانە. ئەم زانستە " دوکتور فرانز هالبێرگ "مامۆستای کۆلێژی پزیشکی لە زانکۆی مینیسۆتا، بنکیشی کردوو دۆزییەوە. هالبێرگ ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە کرۆنۆبایۆلۆژیا پێ لەسەرئەوە دائەگرێ کە جەستەی ئێمە مۆزیکێکی هەناوی تێدایە ئەتوانین - پێویستە لەسەرمان - گوێی لێ بگرین و بەرەوپیری بچین.

بۆئەوەی چاوت لە دوا وشەوە بگوێزیتەوە بۆ سەر ئەم وشەیە، دەیان چالاکی زۆر ورد پێویستە هاریکاری یەک بن. هەر خانەیەک لەو خانانەی لە تۆڕی چاوو نیۆترۆنی مێشکدا جێگیر کراون، لەهەر چرکەیەکدا سەدان جار هاوشانی بارگە کارەباییەکان دەلەرێنەوە، ئەمەش لە ڕێگەی پرۆسەیەکەوە دەبێتە هۆی پاڵنانی ئەیۆنەکانی پۆتاسیۆم و سۆدیۆم لە ڕێگەی لینجە پەردەی خانەو خاڵی تێکچرژانی دەمارەکانەوە یان لە ڕێگەی بۆشایی نێوان ئەو بروسکە ئاگرینە نێردراوانەوە کە خانە دەمارە هەستیارییەکان دروستی ئەکەن و ئاماژەکان لە ڕێگەی تۆڕی چاوەوە بۆ دەماری چاو دەنێرن. بەڵام ماسوولکە زۆر وردەکان کە جووڵە بە چاو دەکەن، بەشێوەیەکی بەردەوام لە کاردان، بۆیە هەموو ئەو لەرە خانەییانە پشت بەو لەرینەوە خێرایانە ئەبەستن،

به شێوەیەکی باوەڕ پێنەکراو"کاتژمێر"ە گەردیلەییەکان لەسەر ئاستی کوانتەم دروستی دەکەن.

ڕیتمە بیۆلۆژییەکان ناوەڕۆکی پزیشکی زۆریان هەیە: گەرمی لەشی هەرکەسێک پەیوەندی بە سووڕی خوێنەوە هەیە، هۆرمۆنەکان لە ناو بازنەیەکی ئاڵۆزو تێکرژاودا دەجووڵێن، کە هاوشانە لەگەڵ ڕیتمە ڕۆژانەییەکان لەناو تۆڕی بازنە مانگانە و وەرزییە زۆر ئاڵۆزەکاندا. (هۆرمۆنی گەشە بۆنموونە، بەشێوەیەکی ڕۆژانە دەگۆڕێ بەڵام سووڕی مانگانە لە ژناندا ڕیتمێکی هۆرمۆنیی مانگانەیە). هەوکردنی جومگەکان بە هۆی ڕۆماتیزمەوە بەیانیان ئازاری زیاد دەکات، کاتێک کەرەستەکانی هەوکردنی سروشتیی لەش لە ئاستێکی نزمدایە، ئەم کاتە زۆر گونجاوە بۆ قووتدانی حەبی ئەسپرین یان هەر دەرمانێکی ئازارشکێنی تر.

ئاستی فشاری خوێن و ئەدرینالین لە بەیانیاندا لە بەرزترین ئاستیدایە. بۆیە زۆربەی جەڵدەکانی دڵ لە کاتژمێر نۆی بەیانیدا ڕوودەدەن. لە کەیسەکانی پشووسواری لە بۆڕی هەناسەدا، لە کاتێکی درەنگی ئێوارەدا زیاتر لە بەیانیان، دەرچەکانی بۆڕیچکەی سییەکان تووشی گرژبوون دەبن. دەتوانین لە ڕێگەی سووڕەکانی نەخۆشییەوە بەشێوەی تاک بەرهەڵستی ڕوودانی نەخۆشییەکە بکەین. هەندێ منداڵی شیرەخۆرە لەوانەیە نیشانەی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لێیاندا سەرهەڵبدا وەکو ئاماژەیەک بۆ تووشبوونیان بە پشێوی خوێنبەری دڵ لە تەمەنی گەنجییاندا بۆنموونە، هەروەها جیاوازی لە پلەی گەرمی لەش لە منالڵدا بۆ نموونە گەرم داهاتنی ناوچەی سینگ بۆی هەیە ئاماژەیەک بێ بۆ ئەگەری تووشبوون بە وەرەمی شێرپەنجە.

دوکتۆر هالبێرگ پەردەی لەسەر هەندێ دۆزینەوەی سەرسووڕ هێنەر هەڵدایەوە سەبارەت بە ساتەوەختی ئەنجامدانی نەشتەرگەری و چارەسەری کیمیایی کە بەشێوەیەکی زۆر ئەگەری گۆڕینی دەرەنجامی

ئەو چارەسەرە هەیە کە بۆ نەخۆشەکە دەکرێ، بۆ نموونە ئەو ژنانەی نەشتەرگەری شێرپەنجەی مەمکیان بۆ کراوە پێش ئەوەی بکەونە سووڕی مانگانەوە بە هەفتەیەک یان کەمتر لەوە، ئەوا ئەو ژنانە بە ڕێژەی چوار جار مەترسی گەڕانەوەی نەخۆشییەکەیان هەیە. ئەوانەشی دوای دە ساڵ لە نەشتەرگەرییەکە دەمرن، زۆرترن لە هاوشێوەکانیان واتە ئەو ژنانەی لە نێوان حەوت و بیست ڕۆژ دا، دوای سووڕی مانگانەکەیان نەشتەرگەرییان بۆ کراوە (ئەم دۆزینەوەیە پشت بەو لێکۆڵینەوە سەرەتاییە دەبەستێ لە سەنتەری"ئەلبانی پزیشکی"لە نیۆیۆرک ئەنجامدراوە). ڕەنگە هۆکارەکە ئەوەبێ ئەو هۆرمۆنانەی لە کاتی خوێن بەربوونەوە دەرئەچن، هێزی سیستەمی بەرگری لاواز بکەن، بەلام لەناوەڕاستی سووڕی مانگانەدا خانە پاککەرەوەکانی بەرگری بە هێزێکەوە بوونی هەیە و خانە هەڕەمەکییە خراپەکان تێک دەشکێنێ، کە نەشتەرگەرییەکە بنبڕی نەکردووە.

کۆنترۆڵکردنی کاتی"کرۆنۆبایۆلۆژیا"بۆ ئەوەیە ڕیتمە بایۆلۆژییەکانی جەستە بناسێتەوە، هەروەها یارمەتی نەخۆشییەکانی شێرپەنجەی میزڵدان و قوڵۆن و ڕێکە و پەنکریاس و هێلکەدان دەدات، ئەویش بە پشت بەستن بەو دەرەنجامەی کە توێژەرانی زانکۆی تەکساس لە شاری هیۆستن پێیگەیشتن، لەبەرئەوەی خانە شێرپەنجەییەکان شێوازی چالاکی جیاوازیان هەیە لە خانە سرووشتییەکان، بۆیە باشتروایە دەرمان بەکار بهێنرێ کاتێ خانە شێرپەنجە ییەکان چالاکن وە خانە ناشێرپەنجەییەکان تەمەڵن، بەمجۆرە ئەتوانین دۆزێکی کەمتر بەکار بێنین تاکو ڕێژەی ژاراوی بوونی لەش کەمدەبێتەوە.

دوای هەستان بە تاقیکردنەوەی بەرفرەوان ڕۆژی چەند جارێک لە زۆرێک لە وەزیفە هەستیارەکاندا. زانا کرۆنۆبایۆلۆجییەکان خشتەیەکی زەمەنییان داهێنا لووتکەی چالاکییان تیا دەست نیشان کرد:

بەیانیان:

چالاکی زۆر توند دەبێت.

زاکیرەی کورت مەودا لە باشترین دۆخدا دەبێت.

هەستیاری بەرامبەر ئەو مادانەی هەستیاری دروست دەکەن کەمدەبێتەوە.

هۆرمۆنە سێکسییەکان لە لووتکەدا دەبن.

نیوەڕۆ:

پلەی گەرمی بەڕێژەیەکی زۆر بەرز دەبێتەوە تا ڕادەیەکی زۆر ئامادەگی و ئاگاداری پێویستە.

سرووشتی مرۆڤ لە باشترین دۆخدایە.

بینین زۆر بەهێزە.

دوای نیوەڕۆ :

بوێری دەستەکان لە لووتکەدایە.

ئارامی لە لووتکەدایە.

زاکیرەی دوور مەودا لە لووتکەدایە

ماوەی دوای نیوەڕۆیەکی درەنگ:

باشترین کاتە بۆ کارە ئاسان و دووبارەکراوەکان.

باشترین کاتە بۆ کاری دەستی.

پێش ئێوارە:

هەردوو هەستی بۆنکردن و چەشتن لە باشترین دۆخدان.

خراپترین کاتە بۆ هەستیاری.

ئێوارە:

خراپترین کاتە بۆ خواردن بە بڕێکی زۆر.

میتابۆلیزەکردنی خۆراک لە ئاستێکی زۆر نزمدایە.

نیوەی شەو تا بەیانی:

ئاگاداربوون لە نێوان کاتژمێر سێ بۆ شەش لە خراپترین کاتەکانە.

زۆرترین ئەو کاتانەیە مرۆڤ تووشی ڕووداو ئەبێت.

زۆرترین حاڵەتی منالبوون لەم کاتانەدا ڕوودەدات.

هەوڵدانمان بۆ ئەوەی بەوردی پشت بەو کاتە دیاریکراوە ببەستین، ئەمە مایەی وەرگرتن و دانەوەیە. ڕاستییەک ماوە کە جەستە وەکو خۆی وازی لێبێنین، ئەوا لە ماوەی بیستوچوار کاتژمێر بەشێوەیەکی سرووشتی هەڵدەستێ و دەنوێ (کە بە ڕیتمی پەیوەندیدار لە بیستوچوار کاتژمێر ناسراوە)، ئەم ڕاستییە ڕێگر نییە لە نووستن و هەستانمان لە میانەی بازنەی بیستوچوار کاتژمێرەوە بە بێ ئەوەی هیچ ئازارێکمان تووش بێت، لەلایەکی ترەوە لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخست ئەو کرێکارانەی بە نۆرە شەوێ کاردەکەن لە شیان بە هیچ شێوەیەک ڕانایەت لەگەڵ بازنەی نوستن و هەستانی پێچەوانە. ئەو کرێکارانەی بەشەو کاردەکەن تووشی ئەنفلوەنزاو هەلامەت و هەوکردنی سینگ و خەمۆکی دەبن زیاتر لەوانەی بەڕۆژ کاردەکەن، هەروەها لە سیستەمی بەرگری لەشدا تووشی لاوازییەکی درێژخایەن دەبن.

ئەوەی بۆ ڕیتمە بایۆلۆژییەکان زۆر گرنگە بەڕای من لەوەدایە بنەمایەک بۆ حاڵەتی مانەوەی دینامیکییەت وەکو خۆی دابین دەکات. ئەم گوزارشتە بۆ وەسفی هاوسەنگی دژەکان کە پێویستە پارێزگاری لێ بکرێ بەکار هێنراوە، ئەویش بۆ ئەوەی لەش بتوانێ بەرگری لە

فەوزا بکات. پێویستە لەناو بازنە هاوسەنگەکان بیربکەینەوە، هەست بکەین و بجوولێین. ئەگەر بڕیارت دا لە کێبڕکێی ماراسۆندا بەشدار بی و جەستەشت سووربوو لەسەر ئەوەی لە ئاستە سرووشتییەکانی وەزیفەی خۆیدا بمێنێتەوە، واتە ڕاهێنانت نەکردبێ، ئەوا هێزت بە خێرایی دائەڕووخێ، خێرابوونی لێدانی دڵت، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و زیادبوونی فشاری خوێن، پێویستە کارا بکرێن بۆ ئەوەی توانای ڕاکردنت هەبێ. لەلایەنی پزیشکییەوە، پێشبڕکێکاری وەرزشی تووشی تای سووک و زیادبوونی لێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی ئاستی شلەژان دەبێت، بەڵام هەموو ئەم نیشانانە تەواو بە سرووشتی بە ئەژمار دێ لەکاتی وەرزشی ڕاکردن بەمەرجێ لە چوارچێوەی تەندروستی سرووشتیدا بێت، کاتێ بەشداربووەکە جارێکی تر پشوو دەدات دۆخی سرووشتی وەکو خۆی لێ دێتەوە.

لە هاوسەنگی و ناهاوسەنگییەوە شەپۆلەکان فرمان دەدەنە کەنار. دەیان فرمانی لەش تووشی تێکچوون دەبن لە چرکەیەکدا، مانای وایە هەر پێناسەیەک بۆ تەندروستی بێمانایە - ڕەنگە مرۆڤ هەوڵ بدات پێناسەی سیمفۆنیا بەئاسانی بکات لەسەر ئەوەی تیمێکی مۆسیقا لە سەر یەک ئاواز ئەخوێنێ. ئاوو خواردن و هەوا بە لەشماندا گوزەردەکەن لەسەر شێوازی ئەو ئاوازانەی کە دەیان گۆڕانکارییان بەسەردا دێت. جوولەو بنیادنان، گۆڕاوو نەگۆڕ، هەمان گرنگییان هەیە. لەوانەیە پزیشکەکەت پێت بڵێ لەکاتی پشوودانەدا لێدانی دڵت هەشتا ترپەیە لە خوولەکێکدا، فشاری خوێنت سەدو بیست لەسەر هەفتایە، پلەی گەرمی لەشت ٨٩,٦ ە بەپلەی فەهرەنهایت هەموو ئەمانە سرووشتین، لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە لەکاتی گرتندا سرووشتی بن چونکە هەموو یەکێک لەوانە بە دەوری خاڵی هاوسەنگیدا لە سەماکردندایە، بەوە مۆسیقای جەستەی زیندوو ڕوودەدات.

پیری بەوە ئەناسرێتەوە زۆرێک لە خاڵە هاوسەنگییە سەرەکییەکانی جەستە لەدەست ئەدرێن. زۆرجار بە تەمەنەکان، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی یان ساردبوونی جەستەیان زۆر بەهێواشی ئەچێتەوە باری ئاسایی خۆی، هەستکردنیان بە هاوسەنگی لاواز دەبێت، ڕێکردن بە لایانەوە قورس دەبێت، ڕێژەی شەکر لە خوێندا لەگەڵ ئاستی هۆرمۆنەکان و تێکڕایی میتاپۆلیزە کردن، تووشی تێکچوون دەبێت، بۆئەوەی بزانین بۆچی ئەمە ڕوودەدات. ئەتوانین بگەڕێینەوە بۆ یەکێ لە خراپترین شێوەکانی تێکچوونی هاوسەنگی لە پیریدا، ئەویش بەرزبوونەوەی فشاری خوێنە، ئەگەر چارەسەری ئەم نەخۆشییە پشتگوێ خرا ئەوا بە تێکڕایی بیست ساڵ لە تەمەن کورت دەبێتەوە. لە هەموو نەخۆشییەکانی تر زیاتر مرۆڤ دا ئەڕزێنێ. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن نەخۆشی نییە بەڵکو ئەڵقەیەکە،لە ڕیتمە سرووشتییەکانی جەستە لایداوە. فشاری خوێن مێشک کۆنترۆڵی دەکا، حەڵقەیەک دێنێ بە درێژایی ڕۆژ شۆڕی ئەکاتەوەو بەرزی ئەکاتەوە، وەلامدەرەوەی هەموو جۆرە حەزە ناوەکی و دەرەکییەکانە. بۆیە خوێندنەوەی فشاری خوێن وەک ئەوەیە وێنەیەک بگریت لە کاتی بەرزکردنەوەی پەتی سەر بەکرەیەک کە بەخێرایی دەجووڵێ . بەلای کەمەوە پێویستت بە سێ خوێندنەوەیە، لە نێوان هەریەکەیاندا ماوەیەکی تەواو هەیە بۆ ئەوەی بتوانی تێبینی سووڕی بەرزو نزمی خوێنت بکەی،لەوانەیە چەند ڕۆژێک بخایەنێ تا تەواو بکرێ.

لە هەموو کەسێکدا فشاری خوێن بەرزو نزم دەبێتەوە، بەڵام لای هەندێ کەس کە فشاری خوێن دابەزی وەکو خۆی لێنایەتەوە، بەڵام بەرزبوونەوەی پشت بە بونیادی کەسەکە دەبەستێ، لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا هەڵکشان و دابەزینی ئەڵقەکە بە ئاراستەی بەرزبوونەوەی تەوژمی خوێن دەڕوات، ئەم ئارەزووکردنە زۆر باوە، کاتێ پیری بە ئاراستەی

جومگەکانی مرۆڤ دەچێ و شوێن شێوازێکی گشتی پێشبینی کراو دەکەوێ.

ئەمەی خوارەوە خشتەیەکە سەبارەت بەو نێرینانەی تەمەنیان لە نێوان بیست و هەفتا ساڵ دایە:

تێکڕای گشتی فشاری خوێن لە نێرینەدا

تەمەنی بیست ساڵان:	١٢٢ / ٧٦
تەمەنی سی ساڵان :	١٢٥ / ٧٦
تەمەنی چل ساڵان :	١٢٩ / ٨١
تەمەنی پەنجا ساڵان:	١٣٤ / ٨٣
تەمەنی شەست ساڵان :	١٤٠/ ٨٣
تەمەنی هەفتا ساڵان:	١٤٨ / ٨١

ئەم خشتەیە زیاد بوونێکی ڕاستەوانە لە خوێندنەوەی فشاری بچووک لەگەڵ فشاری گەورە پیشان دەدات. فشاری بچووک یان فشاری خاوبوونەوەی دڵ بەڕێژەی جیاواز نیوەی خێرایی فشاری بەرزە. (هەمان ئارەزووش لای ژنانیش هەیە هەرچەندە بەرزبوونەوەی فشار لای ژنان لەسەرخۆ ترە بە شێوەیەکی گشتی) ئەم بەرزبوونەوەیە سرووشتی نییە، بۆ ئەوەی مرۆڤ لە بارودۆخێکی تەندروستی باشدا بێت، پێویستە لەشی پارێزگاری لە خوێندنەوەی فشاردا بکات لە ماوەیەکدا ١٢٠ / ٨٠ بێت، هەرچەندە ئاستی فشاری بەرزتر ڕەنگە بۆ ماوەیەک پەسەند بێ. لەبەرئەوەی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی زیادە بۆ نەخۆشی ناو جێگە لە سەرووی ١٤٠ / ٩٠ دیاری ئەکرێ، ئەم ڕێژەیەی فشاری خوێن تا تەمەنی هەفتا ساڵی ئاساییەو مەترسیدار نییە،، بەڵام کەمێک لەو ڕێژەیە زیاتر مەترسیدارە، لە ڕاستیدا ٦٠ ملیۆن

ئەمەریکی (واتە بە ڕێژەی سێیەکی گەورەکان) چوونەتە بەر ئەو دەرگایەی کە لێیەوە بە جیهانی زیادبوونی فشاری خوێن گەیشتوون. نیوەی ئەو کەسانەی دەمرن لەوانەن کە فشاری خوێن تێیاندا خۆی حەشارداوەو ئەوانەی فشاری خوێنیان ١٣٠ / ٨٠ یە.زۆرێک لە نێرینەکان لە تەمەنی ٣٠ ساڵیدا لە ناو ئەم ڕێژەیەی مردندان.

بە بەراورد لەگەڵ کەسانی ساخلەم دا ئەوانەی تووشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەبن زیاتر مەترسی مردنیان لەسەرە بە ڕێژەی دوو جار زیاتر لە کەسی ئاسایی. هەروەها ئەوانەی تووشی نەخۆشی نۆرە دڵی دەبن بە ڕێژەی سێجار زیاتر دەمرن لە کەسانی ئاسایی، هەروەها ئەوانەی تووشی پەککەوتنی دڵ دەبن بە ڕێژەی چوار جار زیاتر لە کەسانی ئاسایی دەمرن و بە ڕێژەی حەوت جار زیاتر ئەو کەسانەی تووشی جەڵدەی دڵ دەبن لە کەسی ئاسایی دەمرن. ئەو باجەی مرۆڤ بە هۆی لە دەستدانی هاوسەنگی ناوەکییەوە دەیدا زۆر بەرزە. لیستی ئەو کاریگەرییانەی کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی فشاری خوێن درێژ مەوداو فراوانە. ئەگەر جەستە ماندوو بێت فشاری خوێن بەرز دەبێتەوە، ڕاڕایی و پشێوی دەروونی هەمان ئەنجامی هەیە تەنانەت لە نەبوونی هەر کاریگەرییەکی دەرەکی، کاتە دیاریکراوەکانی ڕۆژ کاریگەریی تایبەتی هەیە لەسەر بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ئەو کاریگەرییە خراپانەی ڕێگرن لە دەستنیشان کردنی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن کارێکی زەحمەتە، لە هەندێ کەسدا فشاریان لە شەودا دەگاتە لووتکە، بەڵام لە سەدا نەوەدی نەخۆشەکانی فشار بەرز، ڕیزبەند ئەکرێن بەوەی تووشی ئەلێرجی یان هەستیاریی پێست ئەبن. واتە هۆکارێکی دیاریکراو بۆ نەخۆشییەکە نییە.

توێژەرەوەکان کامێرای چاودێرییان بۆ سکرتێرو پەرستاران و دەلاڵەکانی ۆوڵ ستریت دانا ئەوانەی کە فشاری خوێنیان ئاسایی بوو.

کامێرای چاودێرییە ئەلیکترۆنییەکە لە توانایدابوو بە بەردەوامی ئەو گۆڕانەی لە ڕووداوەکانی ڕۆژدا هۆکاری مانەوەی فشاری خوێنی سرووشتییە، تۆمار بکات. ئەو توێژەرانە گوزارشتی "سرووشتی" یان بە نموونەیەک لە نموونەکانی خەیاڵ ئەژمار کرد ئەوەی پەیوەندی بەهەر ژمارەیەکی دیاریکراوەوە هەبێت، کاتێ یەکێک بە ڕووی سکرتێرەکەدا هەڵدەشاخا، یان کاتێ پەرستارەکە تیماری برینداریکی ئەکرد کە گوللەی بەرکەوتووە، یان دەڵاڵەکە کاتێ لە بازاڕێکی شڵۆقدا لە قازانجێکی شێتانەی گرەوەکاندا نقوومی قازانجێک دەبێت، ئەوا فشاری خوێن بەشێوەیەکی زۆر بەرزدەبێتەوە. مەودای بەرزبوونەوەکە پشت بە کەسەکەو ڕادەی هەڵچوونەکەی ئەبەستێ، هەروەها زەمەنی ئەو کاتەی فشاری خوێنەکە بەرزدەبێتەوە لە یەکێکەوە بۆ ئەویدی جیاوازی هەیە. لەوانەیە پەرستارەکە لە بەشی فریاگوزاری کە برینداریکە تیمار ئەکات بۆ ماوەی شەش کاژێر تووشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن هاتبێ بەڵام کاتێ دێتەماڵەوە بە ئارامی و خاوییەوە خواردنی ئێوارەی دەخوات، جەستەی بیرەوەریی شڵەژاویی تیمارکردنەکەی تووشبووە وەکو ئەوەی ڕاستییەک بێت وەکو کاتی ڕووداوەکە.

ئەمەش چارەسەرێکی پڕبەهامان دەداتێ - یادەوەریی جەستە سەبارەت بە شڵەژاوی، کاریگەریی لەسەر سووڕی سرووشتی دەبێت، ڕەنگە لە سووڕی هاوسەنگی دەرچێ. لە جیاتی ئەوەی بگەڕێتەوە سەرباری ئاسایی بەشێوەیەکی سنووردار تووشی لادان دەبێت. لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا، ئەنجامی کۆتایی دۆخێک لە نەبوونی هاوسەنگی دینامیکی ئەخوولقێنێ. ئەم هەڵچوون و داچوونە بەردەوام دەبێ تا ئەو ڕادەیەی لە خەتی ڕێڕەوە سرووشتییە کەی هەندێجار لائەدات.

هەموو ئەو شتانەی بەسەر پیریدا جێبەجێ دەکرێ، ئەتوانین لە میانەی ئەم هێلکارییە سادەیەی خوارەوە وێنای بکەین:

*** *** ***

*** *** ***

*** *** ***

خاوبوونەوە پشێوی خاوبوونەوە

هەریەکێک لەم خاڵانە نموونەیەکە لە خاڵە هاوسەنگەکانی ژمارەی نەخۆشییەکانی فشاری خوێن و گەرمی لەش و ئاستی گلاندە هۆرمۆنەکان و تادوایی، ئەوەی ئەمێنێتەوە ژێری جەستەیە لە باری هاوسەنگیدا. لە ژێر کاریگەری فشاری خوێندا، ئەم خاڵانە هەموویان ئەجوولێن لە پێناو گەڕانەوە بۆ دۆخی پێشوو، کاتێ لەش ئەگەڕێتەوە باری خاوبوونەوە، گریمان ئەوەی دانراوە تۆی لە تەمەنی بیستساڵی و لە تەمەنی شەست ساڵیدا، وێنەکە بە ئاراستەی فشاری خوێن لائەدا تەنانەت ئەگەر لەژێر کاریگەری پشێویشدا نەبێت:

پرۆسەی پیربوون

*** *** ***

*** *** ****

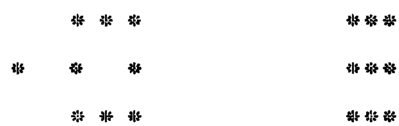
*** *** ***

خاوبوونەوە پشێوی خاوبوونەوە

لێرەدا جیاوازی خاڵەکانی نێوان خاوبوونەوە و پشێوی زۆر گەورە یە، کاتێ پشێوییەکە بەسەرئەچێ، لەش هەست بەو بارە قورسە ئەکات کە پشێوییەکە ئەیخاتە سەری. لێرەدا خاڵەکانی هاوسەنگی لە ئەنجامی یادکردنەوەی ساتەکانی پشێوی گۆڕاوە. (بە مانای جەستەیی

هۆرمۆنەکانی پشێوی شانە جۆربەجۆرەکانیان لەناو بردووە، بەڵام بە واتا کەسێتییەکە، مرۆڤ هەست بە چالاکی کەمتر ئەکات، هەستکردنێکی نادیار بە بێتاقەتیش بە تێپەڕبوونی کات زیاد ئەکات) خاڵە خوارەکان لای ڕاستەوە ئەو کاتەم دێنێتەوە یاد کە چۆن پیرەکان بە پشتی کۆمڕ ڕێ ئەکەن،لە کاتی وەستاندا بۆ پێشەوە پشتیان کوڕبۆتەوە، کە بەڵگەی ئەوەیە کێشەیەک لە هاوسەنگی دا هەیە. کە ئەبێتە هۆی کێشەیەکی گەورە لە بونیادی فسیۆلۆجیدا، لە کۆتاییدا هاوسەنگی لەناو ئەچێ و لە خاڵێکی مردندا دائەڕووخێ.

ڕۆیشتن بە ئاراستەی مەرگ



دۆخی خاوبوونەوە پشێوی مردن

خاڵە پرشوبڵاوەکان نموونەی ئەو خاڵە هاوسەنگانەن ئەکەونە دونیای تاریکییەوەو لە دونیای ڕێکخستن دەرئەچن. واتە ژێری جەستە ئیتر ناتوانێ لە پایەی یەکەمدا کۆنترۆڵی بکات. کاتێ مەرگ دێ، لەش تووشی دۆخێک لە نەمانی هاوسەنگی بووە، بەوەش گوڕێکی تر لە شڵەژاوی یان نەخۆشی یان شۆکی هەڵچوونی دێتەسەر، ئەمەش کێشەیەکی گەورە لە تۆڕی زانیارییە لاوازەکان دروست دەکات کە هاوشێوەی خوودی نەخشەی ژیانە. خاڵی هاوسەنگی لە هەندێ شوێنی هەستیار دەست بە هەڵوەشان دەکات ـ کاتێ لێدانەکانی دڵ بەشێوەیەکی نارێک خێرادەبن، سیستەمی بەرگری لەش دەڕووخێ و

دەبێتە هۆی برینی گەدەو کوون بوونی، دۆخی نەگۆڕانی دینامیکی هێزی لەدەستدەدا، کاتێ مردن دێت خاڵەکانی هاوسەنگی پەرشوبڵاو دەبن لە جیهانی فەوزادا بزر دەبن، لێرەشەوە ئەنترۆپیا سەرئەکەوێ.

باشترین هۆکار بۆ بەرگریکردن دژی ئەم کارەساتە پارێزگاری کردنە لە غەریزەی لەش لە مانەوەی هاوسەنگی و نوێکردنەوەی هاوسەنگیدا. بەڵام ڕاستی ئەوەیە فشاری خوێن لەوانەیە لە ڕێگەی سیستەمی دەماری ئۆتۆماتیک (خۆنەویست) ەوە کۆنترۆڵ بکرێ. لە هەندێ کاتدا پزیشکەکان گەیشتوونەتە ئەو باوەڕەی فشاری خوێن لە دەرەوەی بازنەی کۆنترۆڵی ویستراوەوەیە. بەڵام سێ دەیە لە توێژینەوە لەگەڵ بایۆلۆژیای بینراو و تێڕامان و خەواندنی موگناتیسی و تەکنیکە جەستەیی و زەینییەکانی تر، هەمـوو ئەمانە دەریـان خست کە ئەقڵ توانـای بەسـەر فرمانە خۆنەویستەکاندا دەشکێ. بەڵام گرنگترین پرسیار ئەوەیە: مەبەست لە توانای کۆنترۆڵ کردن لە ڕیتمێکی ونی وەکو فشاری خوێنە؟ دیاردە گشتییەکەی وەکو پیربوونیش ئەتوانین دەسەڵاتمان بەسەریدا بشکێ ؟ خۆ تۆ ناتوانی کەسێک بینی بە ئامێرێکەوە ببەستی کە شاشەیەکی بایۆلۆژی لەسەرە و زەنگی ئاگادارکردنەوە لێدات هەر کاتێک ئەم کەسە دەچێتە ناو ساڵەوە. بەڵام خۆشبەختانە لە جەستەدا بازنەیەکی بنکە فراوان هەیە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پرۆسەی پیربوون ئاوەژوو دەکاتەوە، ئەویش بازنەی هۆرمۆنەکانە، ئەم بەشە بچووکانە کە وەکو نێرەرێک کاردەکەن، بڕێکی زۆر لە زانیاری هەڵدەگرن و دەیگەیەننە هەموو شوێنێکی لەشمان. ئەگەر توانرا پارێزگاری لە هاوسەنگی هۆرمۆنی بکرێ، ئەوا ئاماژەیەک دڵنیامان دەکاتەوە بەهەمان شێوە ژێریش هاوسەنگە. ڕەنگە زۆرێک لە گۆڕانکارییە گرنگەکانی تەمەن لە ڕێگەی ئەو هۆرمۆنانەوە کە دەبنە هۆی شلەژان کۆنترۆڵ بکرێ، کە ئەتوانرێ لە میانەی کۆنترۆڵکردنی شلەژانەوە ئەو گۆڕانکارییە بووەستێنرێ. ئەمە ئەو ئەگەرەیە کە لەم توێژینەوەیەی خوارەوەدا بەدواداچوونی بۆ دەکەین.

هەڕەشەی نەبینراو..

پیری و شڵەژان و ڕیتمەکانی جەستە

زانایانی فسیۆلۆجیا بە درێژایی زیاتر لە پەنجا ساڵ، پشتگیری ئەو ڕاستییەیان کردووە، هەر گیانەوەرێک لەژێر کاریگەریی پشێویدا دابنرێ زۆر بەخێرایی بەرەو هەڵدێری پیربوون دەچێ.

کاتێ مشکێک لە تۆڕێکدا دادەنرێ کە شۆکی کارەبایی لەسەربێ، ئەوا پێویست ناکات تەزووی شۆکەکە بۆ ئاستی کوشتن بەرزبکرێتەوە تا مشکەکە بکوژرێ. کاتێ شۆکە بچووکەکەی لێدەدرێ بە شێوەی پچڕ پچڕ ئەوا مشکەکە لەشێوەی پشێویدا کاردانەوەی ئەبێت. هەموو جارێک ئەمە ڕوودەدات، تاکو هێواش هێواش تاقەتی نامێنێ. دوای چەند ڕۆژ لەم کردارە لە پشێوی، مشکەکە ئەمرێ، لە کرداری توێکاری کردنی لەشی مشکەکە، ئەوا دەرئەکەوێ کە ئاماژەی زۆر هەن کە پیریی پێشوەخت زۆر بە خێرایی لەشی تەنیوە. لە بەرئەوەی ڤۆڵتییەی کارەباکە سووکە بۆیە لێدانەکە هۆکاری مردنەکەی نەبووە، بەڵکو کاردانەوەی مشکەکە خۆی بووە ـ واتە لەشی خۆی خۆی کوشتووە.

هەر بەوشێوەیە مرۆڤیش ئەتوانێ بەرگەی فشارە دەرەکییەکانی ژینگەی دەوروبەر بگرێ، بەڵام ئەگەر ئەم فشارانە سنووری خۆی زۆر تێپەڕاند، ئەوا کاردانەوەی شڵەژانەکە قورسایی خۆی ئەخاتە سەر جەستەمان و ئەبێتە هۆی داڕووخان لە سەرهەردوو ئاستی زەینی و جەستەیی. لەو جەنگەی کە بە نموونەیەک دائەنرێ بۆ دۆخێکی زۆر پڕ لە پشێوی و تەنگژەی بەردەوام، لە کۆتاییدا هەموو سەربازێک لە بەرەکانی پێشەوە بۆی هەیە موشەکێکی بەرکەوێ یان تاقەتی لە شەڕ بچێ، ئەگەر ئەم دۆخە بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام بوو ئەم نیشانانە دەبنە ئاماژەو لە لەشەوە دەرئەچن، ئەمەش دۆخێکە میکانیزمی هێزو تینی لە بەرگە گرتن تێپەڕاندووە.

مێشکی مرۆڤ میمۆرییەکی سەرەتایی بەرنامەڕێژ کراوی تێدایە تا هەر شڵەژانێک وەکو ئـەوەی باوباپیرانمانی تیا تۆماربکرێت وەهەڵگیرێت لە شێوەی کەڵپە تیژەکانی پڵنگ. ئەگەر یەکێک ڕووی تفەنگەکەی لێکردی و هەڕەشەی تەقەکردنی کرد، ئەوا تۆ یەکسەر لە ناخی خۆتا بە جووڵەیەک هەڵئەستی کە دۆخێکە لە شڵەژانی بەهێز، لەشت ئارەزوویەکی بەهێز دایدەگرێ تا یەکێ لەم دوو کارە بکەی، یان شەڕ بکەی یان هەڵبێی. پەیامێکی ئاگادارکردنەوە لە مێشکەوە دەرئەچێ سێڵاوێک لە هۆرمۆنی ئەدرینالین دەرئەدا بە خێرایی بە ناو خوێنبەرەکاندا گوزەر ئەکا و بە تەواوی ڕیتمی کاری جەستەی ئاسایی ئاوەژوو دەکاتەوە.

بەلام خانەکانی تۆ زۆربـەی کات خەریکی خۆ تازەکردنەوەن ـ نزیکەی لە سەدا نەوەد لە وزەی خانە بە شێوەیەکی سرووشتی بۆ دروست کردنی پرۆتینی نوێ و بەرهەم هێنانی ترشی ناوکی و ترشی ڕیبی تەرخان کراوە. بەلام کاتێ مێشک هەست ئەکات بەرەو ڕووی هەڕەشەیەک بۆتەوە، کرداری بنیادنان ئەخرێتە لاوە، بڕیاردانەکەت هەرچییەک بێت، هەلاتـن یـان شـەڕکردن، ئـەوا لەشت پێویستی بە بڕێکی زۆر لە وزە هەیە لە پێناو بارگاوی کردنی ماسوولکەکانت، بۆئەوەی ئەوەش بێتەدی، ئەوا ڕێژەی میتابۆلیزەکردنی سرووشتی بۆ پێچەوانەکەی ئەگۆڕێ: واتە بۆ ئەو میتابۆلیزەکردنەی کە پێکهاتەی کیمیایی تێیدا دەڕووخـێ و وزە دەرئـەهاوێ، و دەبێتە هۆکـاری لەناوبردنی شانەکان.

ئەدرینالین تاقگەیەک لە کاردانەوە دروست ئەکات، فشاری خوێن بەرزدەبێتەوە ماسوولکەکان تووشی گرژبوونەوە دەبن هەناسەدان کورت و خێرا دەبێتەوە، ئـارەزووی سێکسی و خـواردن کپ دەکرێ، کرداری هەرسکردن ئەوەستێ و مێشک لەوپەڕی ئامادەباشیدا دەبێت و هەستەکان بە شێوەیەکی هەڕەمەکی ئەکوژێنەوە (لە باری ترسی زۆردا،

وەکو کاتی بەرپابوونی شەڕ، سەربازەکان گوێیان لە دەنگی هەناسەی خۆیان دەبێت لە شێوەی خڕەی سینگدا، دوژمنان لەکاتی هاتندا چاویان دەرپەڕیوە وەکو ژێر فنجانێک گەورە دەنوێنن). ئەو کاردانەوەیەی وەکو شڵەژان بەشێوەی کاتی دەرئەکەوێ، دیاردەیەکی پێویستە، بەڵام ئەگەر لەکاتی خۆیدا سنوورێکی بۆ دانەنرا، ئەوا شوێنەوارەکانی میتاپولیزەکردن کە پێکهاتەی کیمیایی تێدا هەرەس دێنێ شتێکی کارەساتبارە، هەر دیمەنێک لە دیمەنەکانی ورووژان بـەهۆی شڵەژانەوە ئەبێتە هۆی ئاژاوەیەکی تایبەت بۆی لە ژێر کاریگەری دۆخە درێژ خایەنەکاندا.

ورووژاندنی مەسەلەکە سەبارەت بە ڕستێک سزا کە لە ئەنجامی پشێوییەوە هاتـووە لـەوەدایـە ئەگەر بەیەکجار ئێمە بۆ هەمـوو ئەو سزایانە بنواڕین وا دێتە پێشچاومان کە دیمەنێکە لە دیمەنەکانی پیربوون. لەنێو ئەو ئاماژە بەربڵاوانەی کە بەڵگەی پیرین، زیادبوونی پشێوی، برینی گەدە بەهەموو شێوەکانییەوە، بێتوانایی سێکسی، پووکانەوەی ماسوولکەکان و نەخۆشی شەکرە. بە تەمەنەکان زۆر بە کەمی بەرگرییان بۆ نەخۆشییەکان هەیە، هەروەها پیری بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە نیۆترۆنە لەناوچووەکانەوە هەیە لە مێشکدا. دیارە لە ڕووی شێوگەوە ئەو نیشانانە بە یەکترییەوە پەیوەست نین، بەڵام بەوپێیەی دەرەنجامێکی زیادڕەوە وەک کاردانەوەیەک بەرامبەر پشێوی یەک دەگرن.

توێژەران لە بواری پشێوی دا ڕوونیان کردەوە ورووژاندن تەنها لە سەرەتای پشێویدا ڕوودەدات. ئەگەر هەڕەشەکە لانەبرێت، ئەوا گرژی و ئاڵۆزییەکە ئەگۆڕێ بۆ دۆخێکی تاقەت پرووکێن چونکە ئیتر جەستە ناتوانێت بگەڕێتەوە بۆ کرداری میتابۆلیزەکردنی سرووشتیی بنیادنەر کە وزەو شانەی زیادە لەسەریەک کەڵەکە دەکات. دواتر پیرەکان وەکو قوربانیی شۆکی هیستریا دەرئەکەون، کێبەرکێی درێژخایەنیان لەگەڵ ژیاندا پەکیان دەخات.

تێکچوونی بەردەوامی کاردانەوە دژی پشێوییەکان لە کاتی پیربووندا، دەبێتە هۆی ئەوەی بە تەمەنەکان کاتێکی زۆرتریان بوێ تا لە شوێنەواری ئەو پشێوییە چاک دەبنەوە. کەمتر لێبووردە دەبن بەرامبەر بە پشێوییە توندو تیژەکان (بۆ نموونە، زۆر دەگمەنە کەسێک لە تافی لاویدا بەهۆی خەمو کەسەرەوە گیان لەدەست بدات، بەڵام لە پیریدا ئەم ئەگەرە زۆر بەهێزە). ئەم تێکچوونە وە نەبێ کەوتنێک بێت بە شێوەی ڕاستەهێڵ. بەڵکو چەندجارەو دووبارەیە، واتە شکستی ساڵێکی کاردانەوەکان بەرامبەر پشێوی هاوتای دوو ساڵە لە ساڵەکانی کەسێکی تەمەن مامناوەند. لە کۆتاییدا ئارەزووی غەریزی بۆ گێڕانەوەی هاوسەنگیی تەواو و تەنانەت بەرامبەر کێشە سووکەکان شکست دێنێ، وەکو پەتایەکی ئینفلەوەنزا یان کەوتن بە هێواشی یان بزرکردنی بڕێکی کەم لە پارە - زۆر زەحمەتە بتوانێ لە بەرامبەر ئەو پشێوییانە خۆی ڕابگرێ هەموو جارێ کە مرۆڤ نەخۆش دەکەوێ ئۆباڵەکە ئەخاتە ئەستۆی گرژی وپشێوی، پێیانوایە پشێویی بەهێز لە هەموو شوێنێک هۆکاری کێشەکانە. بەڵام لەڕاستیدا عەیبەکە دەگەڕێتەوە بۆ میکانیزمی توانای جەستە. کاتێ مشک بەرەنگاری چەند شۆکێکی بەهێز ئەکرێتەوە ئەوە باشترین نموونەیە بۆ ئەوەی ئاماژەمان پێکرد – ئەگەر لەنێوان شۆکێک و ئەوی تردا پشوو درایە جەستەی ئەو مشکە تا هێزی بێتەوە بەر، ئەوا تووشی زیان نابێت. بەڵام دووبارە کردنەوەی ئەو شۆکانە بەشێوەی بەکارهێنانی توندو تیژی، تەواو ئەو گیانەوەرە ماندوو و بێتاقەت ئەکات، لە کۆتایدا هێزی لەبەر ئەبڕێ و ئیتر وەک خۆی لێنایەتەوە.

کاتێ هانز سێلی Hanz Selye لە سییەکانی سەدەی بیستەمدا، بابەتی توندوتیژی خستە بەرباس، وتی پێویستە بۆ هەر توندوتیژییەکی دەرەکی بەهەمان بڕ کاردانەوە بەرامبەر ئەو توندوتیژییە هەبێ، وەکو بەرەنگاربوونەوەی ئازاری جەستەیی، بەرەنگاربوونەوەی گەرمی،

سەرما و بێخەوی. بەڵام ڕاستیی بابەتەکە زۆر ئاڵۆزە، پێویستە ڕاستکردنەوە بۆ مەسەلەی پشێوی بکرێت لەوانەش پەیوەندی نێوان کامە جەستەییەو کامە زەینییە، بخرێتە بەرباس، چونکە نموونەی ئەم تووخمە شاراوانە وەکو لێکدانەوە، باوەڕ و شێواز زۆر گرنگن لە کاردانەوەکان بەرامبەر پشێوی یان بەکار هێنانی توندو تیژی.

بەڵام توێژینەوەکە لە زۆر ڕووەوە لە بواری پشێوی و توندوتیژیدا تووشی شکست هاتووە، چۆن ئەتوانین خواردنی وەهمی بکەینە ئەلتەرناتیڤی خۆراکی ڕاستەقینە، بەڕای من تاکە وەڵامی لۆجیکی ئەوەیە: مەیموون لە ناخەوە هەست بە خواردن ئەکات، لەشی هەروەکو خواردنەکە ڕاستی بێت هەستی پێدەکات، بۆیە پێویست بوو ڕاستکردنەوە لە تیۆری توندوتیژی بکرێت بۆ ئەوەی پەیوەندی نێوان جەستەیی و زەینی بگرێتەخۆ، چونکە نموونەی ئەم تووخمە شاراوانە وەکو لێکدانەوەو باوەڕ و شێواز ئەوپەڕی گرنگی هەیە، لە بەکارهێنانی کاردانەوە بەرامبەر بە پشێوی.

قۆناغەکانی پشێوی

هەموو جارێ تووشی پشێوی دەبیت، لەبەر ئەوە سێ قۆناغ بۆ کاردانەوەی تۆ هەیە (١) ئەو ڕووداوەی پشێوی دروست ئەکات. (٢) هەڵسەنگاندنت بۆ پشێوییەکە. (٣) کاردانەوەی جەستەت وادەکات زەحمەت بێت بەرامبەر بە پشێوی جڵەوی کاردانەوەکان توند بکەی، واتە کاتێک گرژییەک دێتە ئاراوە، ئەقڵ بەهیچ جۆرێ توانای ئەوەی نییە لە کاتە دژوارەکاندا جڵەوی ئەو گرژییە بکات. هەروەکو لە قەرەباڵغی ڕێوبانەکان یان لە ڕێگەی سەرۆکی کارەکەتەوە تووشی ڕەخنە ئەبیتەوە. لەوانەیە کاردانەوەت بەرامبەر ئەو پشێوییە لە سکەی خۆی دەربچێ بێئەوەی ئامانجەکەی بپێکێ، جا ئامانجەکە هەڵاتن بێ یان بەرەنگاربوونەوە.

ژیانی سـەردەم پڕە لەو پشێوییانەی کە هۆکـارە دەرەکییەکان دروستی ئەکەن کە مرۆڤ لە توانایدا نییە ڕێگرییان لێ بکات. شار بۆ خۆی کەرەستەیەکی هەماهەنگە بۆ گرژی و تووڕەبوون، شار سەرچاوەیەکە بۆ ژاوەژاوو پیسبوونی هەوا، سەرەڕای خێرا لێخووڕین لە قەرەباڵغی و زیادبوونی تاوان و ڕەفتارە ناشیرینەکان. توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن یەکێ لە هۆکارەکانی پشێوی ئەو ژاوەژاوو هەراو زەنایەی ناو شارە بۆ نموونە چەندەها شوێنەواری زیانبەخش بە جێدێڵێ: ئەگەری تێکچوونی ئەقڵی لەو کەسانەدا زۆرە کە نزیکی پەیژەی فڕۆکە خانەکان نیشتەجێن، ئەو منالانەی نزیکی فڕۆکەخانەی لۆس ئەنجیلۆس نیشتەجێن تووشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەبن، دیاردەی خەوزڕان لە نزیک سەرچاوەی ژاوەژاوەکان بەردەوام دەبێت، ژاوەژاو بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن چارەسەر نەکرێ گوایە کەسی پەیوەندیدار لەگەڵ ئەم ژاوەژاوە ڕاهاتووە، بەڵام زۆرجار کاری توندوتیژی لێ ئەکەوێتەوە، هەڵسوکەوتی نەشیاو لە شوێنی کاردا یەکێکە لە خەسڵەتە نەرێنییەکانی ئەم هەراوزەنایە. مەرج نییە ژاوەژاوەکـان دەنگی زۆر بـەرز بێت کاریگەریی پشێوییەکان هەندێجار لە دەنگی نزم بەڵام دووبارەو ئازاربەخشەوە سەرچاوە دەگرێ کە لـەدەرەوەی ویستی خۆت تووڕەت ئەکات. ڕەفتار کردن بە گرانی لەگەڵ پشێوی ئەکەوێتە ئەستۆی قۆناغی دووەم، مەبەستم هەڵسەنگاندنی ناوەکییە بۆ پشێوی. هەرچەندە توانای بەرەنگاربوونەوەی ڕەوتی ڕووداوێکی پڕ لە پشێویت نییە، لەشیشت کاردانەوەی بەرامبەری نییە، ئەوا هەڵسەنگاندنت بۆ ئەو پشێوی و نائارامییە، ئەو پەیوەندییە زیندووەیە کە دەبێتە پردێک لە نێوان ڕووداوو کاردانەوەی تایبەت بە خۆتدا. هەر حاڵەتێکی ناوەکی بە هەمان شێوەی دەرەوە دەرئەکەوێ، لەوانەیە بۆ پشێوییەکی بەهێز بگۆڕێ و هەروەها لێکدانەوەکەشی دەگۆڕێ. پیاوی ئاسایش کەلەسەر شانۆی تـاوان دەرئەکەوێ، ترسێکی زۆر ئەچێتە دڵی تاوانکارەوە،

قوربانییەکەش بێزادە دڵخۆش دەبێ. دەستنیشان کردنی نەخۆشی شێرپەنجە، بێڕەحمانە نەخۆش فڕێ ئەداتە دونیای پشێوییەکەوە، کۆنترۆڵی خۆی لەدەست ئەدات، بەڵام پزیشکە چارەسەرکارەکە بەو جۆرە نییە.

لە پالاوتنی ڕووداوەکاندا کە دەکەونەوە، تەنها شێوازی کەسیتییەکە بڕیار لەسەر مامەڵەکردن لەگەڵ پشێوی و ئاڵۆزییەکاندا دەدات، کاریگەرییە دەرەکییەکان بە شێوەیەکی بنەڕەتی بریتین لە ئاگادارکردنەوە. ئەگەر ئاگادار نەکرێیتەوە پشێوییەکانیش ڕوونادەن، قسەیەکی باو هەیە دەڵێ، پشێوی لای هەندێ کەس هاندەرو فاکتەری سەرکەوتنە، هەرچەندە شێوازی پشێوییەکە زیاتر بێت مەودای سەرکەوتنیان زیاترە، ئەو کەسانە لە ژێر فشاری فاکتەری کاتدا باشترین پێشکەش ئەکەن، کاتی کێبەرکێکان گەرمتر دەبن. بەڵام لە ڕاستیدا شتەکە وانییە ئەوانە لە ڕووی فسیۆلۆجییەوە ناورووژێن، کەس ناتوانێ ئەو سەرکەوتنە بەدەست بێنێ و پارێزگاریش لە هۆرمۆنە کریستاڵی و ئەدرینالینەکان بکات وەکو لە پێشتردا بینیمان، ئەم هۆرمۆنانە لە کاتی پشێوییەکاندا کار لەسەر دارژاندنی شانەکانی لەش دەکەن. بەڵکو دەرهاویشتنی بڕێکی زۆر لەم هۆرمۆنانە ئەبێتە هۆی نەخۆش کەوتن.

لەمەوە ڕوون دەبێتەوە بەڕێوەبردنی پشێوی زۆر ئاڵۆزترە لەوەی لە ناوەندە جیاوازەکاندا باسی لێوەدەکەن، چونکە لێکدانەوەی هەر کەسێک بۆ ڕووداوێک بەندە بەوەی لە زاکیرەیدا خۆی مەڵاسداوە، کارلێک کردنمان لەگەڵ ڕووداوە تازەکان هەمیشە ئەو ئەزموونانە دیارییان دەکەن کە لە ڕابردوودا ئەنجاممان داوە. لە جیاتی ئەوەی هەڵسەنگاندنێکی نوێ بۆ هەر یەک لە کەیسە تازەکان بکەین، بەڵام ئێمە ئەیانخەینە ڕیزبەندیی ڕووداوە کۆنەکانەوە. ئەمەش بیرکردنەوەیەکی یەکسەرییەو دەکەوێتە دەرەوەی بازنەی کۆنترۆڵی هۆشمەندیمانەوە. بۆ نموونە تۆ بێزت لە نەرمۆڵەی ناو گوێچکە ماسی دێتەوە، تەنها بە بینینی

گوێچکە ماسی دەتەوێ بڕشێیتەوە. یان کەیسێکی تەڵاق هەبووە تۆی تووڕە کردووە، هەر بە بینینی ژنەکەی ڕابردووت لەسەر جادە جارێکی تر تووشی هەڵچوون دەبیتەوە. لایەنگیری کردنت بۆ ئەم ڕووداوە کۆنانە بنەمای بیرکردنەوەتە ئەگەر نەتتوانی ئەو لایەنگیرییە بکەیت، ناتوانی کۆنترۆڵی پشێوییەکان بکەیت - هەر ڕووداوێک مایەی پشێوی بێت ئەوا کاردانەوەکانت بە شێوەیەکی ئۆتۆکرد ئاگادار ئەکاتەوە، ئیتر تۆش دەبیتە بەندی ئەو ڕووداوە. بۆ بەدبەختی ئەم حاڵەتانە بەو سیفەتەی نموونەی نائومێدی و بێتوانا بین بەشێوەیەکی بەرفراوان پشتگوێ خران. لە بەرئەوەی پیری ئەو هەستە قووڵانە دێنێتە ئاراوە کە لەو دوو دیاردەیە دا خۆی دەبینێتەوە، بۆیە ئەم توێژینەوەیەی دادێ زۆر گرنگە، هەرچەندە ئەزموونەکە لە بواری فیزیۆلۆجییەوە ئەزموونێکی تەقلیدییە. لەم تاقیکردنەوەیەدا دوو مشک بەکار هاتووە یەکێکیان بە ئازادی ئەخواو ئەخواتەوەو ئەنوێ هەرچۆن پێی خۆشبێ، ئەوی تریان جووڵەبەند کراوە، لە ماوەیەکی کورتدا، هەردوو مشکەکە تەواو جیاواز دەرئەکەون، مشکە ئازادو سەربەخۆکە بەهێزە، خاوەن تەندروستییەکی باشە، بەڵام مشکە دەست بەسەرکراوەکە تەوەزەل و نەخۆش دەرئەکەوێ و پێشوادە بەرەو پیربوون دەچێ.

مشکە بەستراوەکە هیچ ئازارێکی جەستەیی نەدراوە، بەڵام بێبەشبوونی لە ئازادی و سەربەخۆ لە هەڵبژاردندا پشێوییەکی بەسەردا سەپاند، ئەو پشێوییە هاندەر بوو لەشی تووشی کاردانەوەی ڕووخێنەر ببێت. لەو ئەزموونانەوە دەرکەوت ئەو گیانەوەرانەی بە هەمان ئەزموونددا تێپەڕ دەبن، ڕەنگە تووشی نەخۆشی جۆراوجۆر ببن، یان ڕەنگە تووشی نەخۆشی وەرەم ببن، ئەو وەرەمانەی کە پێویستیان بە چارەسەری کیمیایی هەیە، کە نەخۆشییەکە زۆر بەخێرایی بڵاو ئەبێتەوە، کاتێ مشکەکان بە ژمارەیەکی زۆر کۆدەکرێنەوە وەکو دانیشتوانی ئەپارتوومانەکانی نیشتەجێبوون، ئەوا سیستەمی بەرگری

لەشیان دادەبەزێ و نیشانەکانی پشێوی و دەمارگرژی و تەوەزەلی و خەمۆکی سەریان تێ ئەکات. کاتێ بێچوە مەیموونەکان دوای لە دایکبوون لە دایکیان دائەبڕن، هەموو دیاردەکانی سەرپەرشتی کردن و گرنگی پێدانیان لێ قەدەغە دەکەن، دەردەدارو بێتوانا دێنە بەرچاو، تووشی گۆشەگیری دەبن، توانای خۆگونجاندن لەدەست ئەدەن، ئازار دەچێژن و کەم جووڵە دەبن و فێری شتی تازە نابن. هەروەها دەرکەوت، ئەمجۆرە گرژی و پشێوییانە هاندەرە بۆ بڵاوبوونەوەی نەخۆشی شێرپەنجە لە مشک و کەروێشکداو دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکانی دڵ.

فاکتەری یەکلاکەرەوە: لێکدانەوە

کاریگەریی ئەو دۆخانەی کە گرژی لێ ئەکەوێتەوە لە نێوان کەسێک و ئەوی تردا تا ڕادەیەکی زۆر جیاوازی هەیە. لە ماوەی ساڵانی یەکەمی پرۆگرامی ئاسمانیی ئەمەریکادا، لەژووری کۆنترۆڵی زەمینیدا کارمەندەکان تووشی سەرسووڕمان بوون، کاتێ بۆیان دەرکەوت کە تێکڕایی لێدانی دڵ لای ڕێبەرانی کەشتییە ئاسمانییەکە، ساتی دەرپەڕینی ساروخەکە ئاسایی بوو و هیچ گۆڕانی بەسەردا نەهات، لەگەڵ ئەوەشدا سەدان هەزار کەس ترسێک دایان دەگرێ کاتێ سواری فڕۆکە دەبن. ئەوەی ڕوونە لێکدانەوەمان بۆ هەر ڕووداوێک، پێکهاتەی یەکلاکەرەوەی ئەزموونەکەمانە لە گەڵ گرژی و پشێوی.

بەڵام بە دڵنیاییەوە کاتێک یەکێک هەست دەکات توانای زاڵبوونی بەسەر گرژی و پشێویدا لە دەستداوە، ئەوا لەش ئەو هۆرمۆنانە دەرئەدات کە هاوتان لەگەڵ ئەو هۆرمۆنانەی کە پەیوەندی دارن بە بابەتی پیربوونەوە. ئەمە خاڵێکی یەکلاکەرەوەیە. ئەگەر هەستاین بە ئاسانکاری بۆ بابەتەکە ئەوا بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی هەست پێکراو دەرک بە پرۆسەی پیربوون بکەین، پێویستمان بەوەیە ئەو

هۆرمۆنانە کەم بکەینەوە کە دەبنە هۆی خێراکردنی پرۆسەی پیری. ئەبێ لەوە بگەین کە چەندە پێویستە لێکدانەوە بۆ ئەو ڕووداوانە بکەین کە دەبنە هۆی گرژی و پشێوی. لەجیاتی ئەوە پێویستە لۆجیکی گومانکردن و ڕاهێنانی خۆکرد لە ژیانی ڕۆژانەماندا پەسەند بکەین، ئەبینین ئەم لۆجیکە بوونی هەیەو بە شێوەو شێوازی جیاواز لەبەر دەستماندایە:

پێکەنین -لە هەردوو ئاستی جەستەیی و دەروونی کۆمەڵێک سوودی هەیە، بە حوکمی سرووشتەکەی، پێکەنین خۆکردەو لەدەرەوەی بازنەی کۆنترۆڵکردنی هۆشداریدایە. هەوڵ بدە ساتە شادیبەخشەکان بێنەوە یاد کەلە قۆناغە جیاوازەکانی تەمەندا پێیدا گوزەرت کردووە.ئەنجا هەرکاتێک زانیت ئەوە پێویستە، ئەو یادەوەریانە بخەرە سەر ڕەف تاکو بەرەنگاری کاریگەرییە نەرێنییەکانی گرژی ببیتەوە.

ڕاهێنان- هاندەرێکی باشە بۆ بەرهەمهێنانی ئەو مادە کیمیاییە دەمارییانەی کە ئەزموونێک ئەخووڵقێنێ بە ناوی"مەستبوونی سرووشتی". کاتێ بەشێوەیەکی تەندروست ڕاهێنان دەکەی ڕەنگە کاریگەرییەکی پێچەوانەی هەبێ بەرامبەر لەدەستدانی توانا جەستەییەکان و لاوازبوونی هێزی ماسوولکە کە دوو دیاردەن لە گەڵ کرداری پیربووندا سەرهەڵدەدەن. هەوڵ بدە ڕاهێنان بکەی بەلای کەمەوە بگەیتە ئەو خاڵەی کە لە گرژی ڕزگارت ئەکات ئەویش لە هەفتەیەکدا پێنج جار. ئەگەر کەم کات بووی، هەندێ ڕاهێنانی سووک لەماڵەوە ئەنجام بدە یان بە گووڕو تینەوە لەناو ژوورەکەتدا بجووڵێ.

هەناسەدان - لەژێر چەپۆکی گرژی و پشێویدا ڕیتمەکانی ون دەبن. بۆیە ڕۆژانە دووجار یان سێ جار دانیشە، چاوەکانت داخەو با هۆشت لای هەناسەت بێ. بێئەوەی زۆر لە خۆت بکەی، ڕێگە بدە ڕیتمە سرووشتییەکانی هەناسەت هاوسەنگی خۆیان وەرگرن.

مۆسیقا - دەرمانی دژە گرژیی ژەهراوییە بە تایبەتی کاتێ بەجۆشو

خرۆشەوە گوێی بۆ ڕادەدێری، هەرچەندە لەناو ئۆتۆمۆبێلدا گوێگرتن لە مۆسیقا"باکگراوندێکی هەراوزەنا"ی هەیە بەڵام ڕەنگە کاریگەرییەکی پۆزەتیڤی لەکەمکردنەوەی پشێویدا هەبێت، باشتر وایە لە ژوورێکی چۆڵو هۆڵدا دوور لە هەراو زەنا تەنها خۆت یان کەسێکی هاوشانی خۆت کە پێوەندییەکی پتەو پێکەوەتان گرێ بدات گوێ لە مۆسیقا بگرێت.

خەیاڵکردن - واتە بەسادەیی ئەزمونێکی زۆر خۆش و ئارام بە چاوی دڵ یان بە چاوی هۆش. ئەتوانین بۆ ئەو زانیارییانەی پەیوەندییان بە خەیاڵکردنەوە هەیە لە دەمی پیریدا بگەڕێینەوە بۆ بەشی دووەمی ئەم کتێبە بە تایبەتی لە ڕاهێنانی سێیەمدا بە ناونیشانی"ئاگادارکردنەوە بە ئاراستەی گۆڕانکاری".

تێڕامان - ڕەنگە شێوگەی جۆربەجۆر بگرێتەوە لەوانە هەناسەدان و هۆشمەندی و وردبوونەوەی دەنگی سەرەتایی کە شتە"پێویست"ەکان بەکاردێنێ وەکو ئامرازێک لە ئامرازەکانی ئارامکردنەوەی خەمەکان، بۆ زانیاری زیاتر سەبارەت بە تێڕامان لە پێگەی داهاتووی ئەم کتێبەدا لە ژێر ناونیشانی"تێڕامان تەمەنی بایۆلۆجی دادەگرێ"دا هەیە.

نووستن - بەشێوەیەکی سرووشتی ئاستی گرژی دائەگرێ و هاوسەنگی ناوەکی دەگێڕێتەوە. هەر کە هەستت کرد پێویستت بە نووستنە، تەنها بۆ ماوەیەکی کورت چاوەکانت داخە، زۆربەی ئەو کەسانەی سەرکەوتوون و خاوەنی وزەیەکی سەرکێشن ڕێگەیان بە خۆیان داوە چێژ لەم خۆشییە وەرگرن.

پەیوەندیگرتن لەگەڵ ژینگەی سرووشتیدا - زۆرجار ئاستی گرژییەکان دادەگرێ. ئەگەر ژیانت لە جیهانێکدا بەسەربرد زۆربەی پایەکانی لە دەستکردی مرۆڤ بوون، ئەوا بڕێکی گەورە لە گرژی و پشێوی لەناو پرۆگرامی چالاکییەکانی ڕۆژانەی تۆدا کۆدەبێتەوە، هەرچەندە ئەم کۆبوونەوەیە لەدەرەوەی بازنەی ئاگاییە هەستیارییەکەی

تووه سەرچاوە بگرێت. تەنانەت ئەگەر پەیوەندییەکە کرینی ڕووەکێکی سیسیش بێت لە نووسینگەکەتدا دایبنێیت، یان بۆ ماوەیەکی کەم هەموو بەیانیانێک لە باخچەیەکدا پیاسەیەک بکەیت، ئەم پەیوەندییانە لە گەڵ سرووشتدا، سوودی زۆری دەبێت لە هەڵچنینی هیوا لەسەر کەمکردنەوەی ئاستی گرژی و پشێوی.

دەستبەردان لە پێویستییەکان بۆ کۆنترۆڵ کردن

دەستبەردان لە پێویستییەکان، ئەو پرەنسیپەیە کە بۆ هەموو ئەو میکانیزمە کاریگەرانە دادەنرێ کە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی فشار، ئەگەر لە هەرکاتێک لە کاتەکانی ڕۆژدا هەستت بە پشێوی کرد، ئەوە بزانە هەوڵدان بۆ کونترۆکردنی ئەو دۆخەی پێیدا ڕەت بووی خۆی لە خۆیدا هۆکارێکە بۆ پشێوی، واتە هەوڵدان بۆ دامرکاندنەوەی دۆخەکە دەبێتە هۆی پشێوی،ئەمەش زۆرجار دەرەنجامی پێچەوانەی لێ ئەکەوێتەوە. فێری نەرمی نواندن بە با ژیان بە سووکی هەڵت بگرێ. هاوار کردنێک زۆر بەسوودە بۆ گێڕانەوەی هاوسەنگی و هاندان بە ئاراستەی کۆنترۆڵکردنی هەرشتێک پەیوەندی بە تووە هەبێ.

لای ملیۆنان کەس ژیان سەرچاوەیەکە بۆ نائومێدی بە ڕادەیەک تاکە هیوایان بۆ ڕزگاربوون لە پشێوی پەنابردنە بۆ خواردن و خواردنەوەی زیاتر لە پێویستی لەش، سەرتاسەری کۆمەڵگەکان بۆ دەربازبوون لەو ڕەشبینییە هێرش دەبەنە سەر وڵاتانی تر. کێشەکان لە دیدی چاودێرە دەرەکییەکانەوە بە هۆکاری زۆر سادەو بێمانا دەتەقنەوە، زۆر ئازار بەخشە نەتوانین ژیان لە دەستی نائومێدی و بێتوانایی ڕزگار بکەین. کاتێ کەسێکی زۆر نزیکت لە پڕێکدا لێ دەمرێ، ئەوا ئەو خەمە قورسەی دات دەگرێ، پەیوەندی بە هەستە بەهێزەکانەوە هەیە، هەرچەندە ئەو هەستانە شاراوەن: بەڵام تۆ سەرەتا پێشبینی ڕوودانی مردنت نەکردووە، سەرڕای ئەوەش توانات نییە بیوەستێنی، لە زۆربەی حاڵەتەکانیشدا تۆ ناتوانی

گوزارشت لە هەستەکانی لە دەستدان و خۆبەدەستەوەدان بکەیت، ئەمەش بۆ تۆ بێ ڕادە ئازار بەخش دەبێت. بەتایبەتی ئەگەر کەسە مردووەکە ئەو کەسە بێت دڵی بۆ تۆ دەکاتەوە، تۆش هەستەکانی خۆتی بۆ دەردەبڕی، لە دیدی پزیشکییەوە، ڕێژەی مردن بە هۆی نەخۆشییەوە بەهۆی ئەم نیشانانەوە، بەرزە. پزیشکی دەروونی جۆرج ئیگڵ George Eagle لە زانکۆی ڕۆچیستەر Rochwster لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجامدا، بریتی بوو لە ١٦٠ حاڵەتی مردنی کتوپڕ، هیچ یەکێک لەو حاڵەتانە هۆکارەکەیان لێکدانەوەیەکی جەستەیی بۆ نەکرا: ٥٨٪ حاڵەتەکان بەهۆی خەمباری بۆ لە دەستدانی کەسێکی ئازیزیان دەگەڕایەوە، ٣٥٪ بەهۆی هەڕەشە لێکردنیانەوە بوو، تەنها شەش لە سەدیان حاڵەتی مردنەکەیان مردنێکی ئاسایی بوو. پشێوی خۆی لەخۆیدا هۆکاری مردن نییە، بەڵکو بێدەسەڵاتی لە بەرگری کردن لە پشێوی ئەوە هۆکاری ڕاستینەیە. هەستیاری زۆر بەرامبەر پشێوی فاکتەرە جەستەییەکان کە هۆکاری مردنن تێئەپەڕێنێ. کاتێ یەکێ لە ژێر تەمەنی پەنجا ساڵییەوە بەهۆی نۆرە دڵێوە بۆ نموونە دەمرێ، ئەوا فاکتەرە مەترسیدارە باوەکە هۆکاری نۆرە دڵێکە نەبووە، بەڵکو پشێوی یان سترێسی بێ ئەندازەو بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ و جگەرەکێشان کە سەدا پەنجای ئەو حاڵەتانە دەگرێتەوە هۆکار بووە. زۆرترین ئەو شێرپەنجانەی لە ئەمەریکادا بڵاوبوونەتەوە، مەبەستم شێرپەنجەی سییەکانە، ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە جگەرەکێشانەوە هەیە، کە لای زۆر کەس جگەرەکێشان هەناسەیەکە بۆ هێورکردنەوەی هەڵچوونەکانی پەیوەندیدار بە داڕووخانەوە، جگەرەکێش بۆ چێژبینین خووی پێوە دەگرێ هەرچۆن جرجێک لە قەفەسدا خەریکی کرۆژتنی پارچە دارێکە.

لە تاقیگەدا ئەو گیانەوەرانەی لە جرج دواکەوتووترن وەکو بۆق کاردانەوەیان بەرامبەر هۆکارەکانی پشێوی هەست پێنەکراو نییە. لێرەدا فاکتەری سەرەکی یادەوەرییە، ئەو گیانەوەرەی خاوەن یادەوەرییەکی

سەرەتایی بوو، ئەوا ناتوانێ جیاوازی دۆخێک بۆ دۆخێکی تر لێک جیابکاتەوە. جرج هەڵچوونە ناخۆشەکانی وەکو لێدانە قورسەکانی بیردێتەوە، دواتر ئەتوانرێ ڕاهێنانی لەسەر بکرێ لەڕێگەی هەڵگرتنی فشارەوە لەسەری لە پێناو ڕێگری کردن لە دووبارە کردنەوەی ئەو هەڵچوونانەی هاودەمی لێدانەکانن، بەلابردنی ئەم فشارانە پێشبینی کردنیان بۆ لێدانێکی تر باشتر دەبێ ـ جرجیش پێشبینی کردنی خۆی هەیە ئەم دۆخەش لە ڕاڕایی ئەو نەخۆشە دەچێ کە لەسەر کورسی پزیشکی دان دانیشتووە، کاتێ گوێی لە دەنگی ئامێری هەڵکۆڵین دەبێ لەشوێن خۆی هەڵ ئەبەزێتەوە، دەنگی ئامێرەکە لای نەخۆشەکە هەستکردن بە ئازار ئەگەیەنێ، واتە کاردانەوەی بەرامبەر بە ئازار کارادەبێتە وە.

ئەم دوو حاڵەتە پێشبینی کردنی ئەو هۆکارەیە کە دەبێتە هۆی پشێوی. ئەم ناوەڕۆکانە بە گوێرەی پیربوون پڕ واتان، چونکە هەریەکە لە ئێمە لە ناخی خۆیدا جیهانێکی تەواوی هەڵگرتووە، ئەو جیهانەی ڕابردووی ئێمەی تیایە. ئێمە خۆمان ئەو گرژی و پشێوییانە دروست ئەکەین کە تایبەتە بە خۆمان لە ڕێگەی ئاماژە کردن بەو جیهانەی کە لێدانەکانی تیا ئاخنراوە. گرژی و پشێوی بە بێ بوونی یادەوەرییەک سەبارەت بە پشێوی بوونی نییە، چونکە ئەوە یادەوەرییەکانمانە ترس بەسەرماندا ئەسەپێنێ و هەستی تووڕەیی لە ناخماندا ئەوروژێنێ. هەست ئەکەین ناتوانین کۆنترۆڵی ئەمانە بکەین، تووشی ڕەشبینی دەبین کاتێ حاڵەتێکی وا نزیکترین یادەوەریمان بیر ئەخاتەوە، کاتێ دەسەڵاتمان بەسەر ئەو شتانەدا نەماو خۆشمان تووشی ڕەشبینی بووین، ئەوا نەفرەتی یادەوەری دەرئەکەوێ و لە ناخەوە بەرەو پیربوون پاڵمان دەنێ، بەمجۆرە جیهانی ناوەوەمان خۆشی لە پیربوون نزیک دەبێتەوە، کە هەناویش پیربوو لەو ڕاستییە دوورمان ئەخاتەوە کە پیربوون ناناسێ.

لە قۆناغە سەرەتاییەکانی دەرکەوتنی شیکردنەوەی دەروونزانیدا،

تەواوكاری Perfection،كــە خەسڵەتێكی یـادەوەری مرۆڤایەتییە، دیاردەیەكی سەر سوورهێنەرە. فرۆید تووشی سەرسوورمان بوو لەو وردەكارییەی لە نەخۆشەكانیدا دەركەوتن كە بێ ئاگایانە بۆ ڕابردوو ئەیبردنەوە، تەنانەت توانای ئەوەی هەبوو نەخۆشەكەی كە تووشی خەمۆكی بووە بگێڕێتەوە بۆ ئەو سەردەمەی، كە تەمەنی لە دوو ساڵ تێپەڕی نەكردبوو، لەو تەمەنەدا بە بیری ئەهێنایەوە تووشی شۆك بووە كاتێ دایكی بە تەنیا لە نەخۆشخانە بە درێژایی شەو جێی هێشتووە كاتێ نەشتەرگەری ئاروووەكانی Tonsillits لە قوڕگیا بۆ كراوە. سەرەتا یادەوەرییەكە ڕێگەی نەدەدا بەو ئاسانییە پەردەی لە ڕوو هەڵماڵرێ.

ئەو هەستە بنەڕەتییەی لە پشتگوێ خستنەوە تووشی ببوو بە كەلە ڕەقانە پەردەپۆش كرابوو، ئەگەر مرۆڤ بە جورئەت بێ ئەتوانێ بەرە بەرە ئەو دەمامكو ڕووپۆشانە لە خۆی داماڵێ لە پێناوی دەرخستنی ڕاستییەكان وەكو خۆی.

نەخۆشەكەی فرۆید توانی ڕووداوەكانی ئەو شەوەی نەخۆشخانەكە زۆر ڕوونترو وردتر بگێڕێتەوە . وەكو ئەو كاتەی لە كاتژمێری سەر دیوارەكەدا ئاماژەی پێئەكرا، ژمارەی ئەو هەنگاوانەی كە پێویستە بۆ ژووری نەشتەرگەرییەكە دەنرێ، ڕەنگی پرچی پەرستارەكە. بەڵام بۆچی پێویستە ئەم وردەكارییانە باس نەكەین ؟ كە وەک سلایدی نەرم و تەنكی مایكرۆسكۆب لە مێشكماندا چەسپیوە، ئەو دەرەنجامانەشی بۆ ڕووداوە ئایندەییەكان بۆ زیادكراوە.

پشێوی سادە لە ژیاندا زۆركەمە، ئەگەر هەشبێت، چونكە كاتێ ڕووداوێكی تازە ڕوودەدات، ئەوا سیفەتە هاودەمەكەی یادەوەرییە كۆنەكە سـەرهەڵدەداتـەوە، بـەوەش جۆری ئەو گرژییەی پێشبینی دەكەین ئاگادار دەكرێتەوە، بەوجۆرە گرژی بۆخۆی دەبێتە پێشبینییەكی ئامادەو تەواوكراو: ئیتر كاردانەوەكانمان بە گوێرەی گرژییە پێشبینی

کراوەکان یەخەمان پێدەگرێ، بەڵام ئەو ڕاستییەی کە دەڵێ هەر ڕووداوێک هاودەمە لەگەڵ هەر لێکدانەوەیەکدا ئەوا هێزێکی ستەمکار ئەبەخشێتە یادەوەری.

پەیوەندییە هۆرمۆنیەکان

وەکو پێشتر باسمانکرد کاردانــەوەی پشێوی ئەبێتە هۆی دەرهاویشتنی مادە کیمیاییە بە هێزەکان، پێویستە لەش سنوورێکی بۆ دابنێ پێش ئەوەی زیانی بەرکەوێ. پسپۆڕانی هۆرمۆنە گلاندەکان، هۆرمۆنی گرژییەکان بەوە پۆلێن دەکەن کە جۆرێکە لە جۆرەکانی شەکرە کۆرتیزۆن، کە جۆرێک هۆرمۆنن ڕژێنی سەرگورچیلەکان دەیرژێن وەکو بەشێک لە وروژانی بەهێز لەژێر کاریگەری پشێویدا لەش داوای دەکات، فرمانی شەکرە کۆرتیزۆن لە کاراکردنەوەی گۆڕانکارییەکاندا لەوەدایە، میتابۆلیزەکردنی بنیادنەر دەگۆڕێ بۆ میتابۆلیزەی وێرانکەر. شەکرە کۆرتیزۆن بە شێوازی تایبەت هەڵئەستێ بە لەناوبردنی گلۆکاگۆن Glucagon * کە بریتییە لە وزەی کۆکراوە کە لەش لە کاتی پێویستدا بەکاری دێنێ، کاتێ گلۆکاگۆن کۆتایی دێت، کۆرتیزۆنی شەکرە glucocorticoids لە دۆخە سەختەکاندا وەکو ڕووداوی برسێتی بۆ نموونە، لە خاپووورکردنی پرۆتین بەردەوام ئەبێ. لەسەر لەش پێویستە بەرهەڵستی ئەو ڕووداوە بکات لە ڕێگەی بەکارهێنانی وزە لە ماسوولکەکانیدا لە پێناو پارێزگاریکردن لە ڕێژەی شەکرەی خوێن، جارێکی تر، ئەو مادە کیمیاییەی بەرپرسە لەوە کۆرتێزۆنی شەکرەیە.

زۆرترین جۆرەکانی شەکری کۆرتیزۆنی بەربڵاو کۆرتیزۆنی

---

* گلوکاگۆن بریتییە لە پرۆتینی کریستاڵی کە پەنکریاس دەری ئەهاوێ هەروەها لە مادەی ئەنسۆلینیشدا بوونی هەیە، ڕێژەی شەکریش لە خوێندا بەرز دەکاتەوە (وەرگێر).

هایدرۆجینییە کە ڕۆڵێکی نەبینراوی لە پیربوونی هەندێ گیانەوەردا هەیە بەتایبەتی ماسی سەلەمون کە لە ئۆقیانووسی ئارامدا بوونی هەیە. ماسییە بچووکەکانی سەلەموون کە چاو هەڵدێنن چوار ساڵی یەکەمیان لە دەریـادا بەسەردەبەن پێش ئەوەی بەشێوەیەکی نادیار بۆ هەمان دەریاچەی ئاوی شیرین کە تێیدا لە دایک بوون ڕەو بکەن کە هـەزاران کیلۆمەتر لێیانەوە دوورە. دوای ئەو کۆڕەوە ئازایانەیە بەسەر بەرزونزمی و تیژڕەوییەکانی ڕووبـار، کەندو کۆسپەکان و بەنداوە ئاوییەکاندا کە مرۆڤ درووستی کردوون، ماسییە سەلەموونە گەورەکان هەڵدەستن بە دانانی هێلکەکانیان ئەنجا یەکسەر هەموویان دەمرن.

ئەوەی لەماوەیەکی کورتدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی پیری لە ماسیدا وای لێدەکات ببێتە ئافرێنراوێکی لاوازو پەککەوتە، هۆکارەکە ئەو ماندووبوونە قورسە نییە بە هۆی بڕینی ئەو دوورییە درێژماوەیە وە بڕیویەتی، بەڵکو ئەو"ساتی پیربوون"ە ناوەکییەیە کە لە ترشی ناوکیدا سەقامگیربووە، کە هێندە لە ژیاندا دەمێنێتەوە تا هێلکەکانی دادەنێ، ئەنجا بڕێکی زۆر لە هۆرمۆنی کۆرتیزۆن لە گلاندە ئەدرینالینەکانەوە دەڕێژێ، ئەم ڕژاندنە کوشندەیە کاری خۆی هەر دەکات تەنانەت ئەگەر بمانەوێ ماسییەکە ڕزگار بکەین پێشئەوەی ئەو کۆچە درێژخایەنە بکات بۆ مەبەستی گەرادانان، چونکە کاریگەری ئەو هۆرمۆنە پیری دەکاو دەمرێت.

ساتەکانی پیربوون بەندە بە پرۆگرامە تایبەتییەکەی خۆیەوە کە گوێنادات ژینگەکەی دەوروبەری. ئەگەر ماسی سەلەمونەکە لە دەمی ڕوبارەکە بگریتەوە و بڕێکی باش خۆراکت پێدا و لە هەموو شێوەکانی گرژی و پشێوی پاراستت، ئەم کارە لە مردن ڕزگاری ناکات، چونکە دوای دانانی هێلکەکانی ساتی بایۆلۆژی ئەو ماسییە بەوە ناسراوە کە زەنگە"شیاو"ەکەی مەرگی لێیداوە. وشەی"شیاو appropriate

"سۆفته گوزارشتێکی نەرمە لە سرووشتدا. پەپوولەی مانگی مایس کە تەنها یەک ڕۆژ دەژی، گوێچکە ماسی زەبەلاح کە زیاتر لە سەد ساڵ دەژی، هەریەکەیان سووڕێکی ژیانی"گونجاو" یان"شیاو"ی خۆیان هەیە. هاوسەنگی سرووشت لە نێوان ژمارەیەک لە پێکهاتەکاندا لە پێناو تەواوکردنی سووڕی ژیانی هەموو ئافرێنراوەکانی ناویەتی. دیاردەکانی قەبارە، کێش، ڕێژەی میتابۆلیزەکردن، سەرچاوەکانی خـۆراک، گیـانـەوەرە دڕنـدەکـان، مـاوەی زۆربـوون و ژمـارەی منداڵبوونەکان، لە ناو چەندین فاکتەری تردان کاتێ نیشانەکانی پیربوون دەست بە دەرکەوتن دەکەن. لەوانەیە مشک ساڵێک یان کەمتر لە چۆڵەوانیدا بژێ، لەماوەی ئەو ساڵەدا ئەو گیانەوەرە ئەگاتە تەمەنی پێگەیشتن و جووت ئەبێ و ژمارەیەک بێچووە مشکی بچووک ئەخاتەوە، بەردەوامی ئەداتە ڕەگەزی خۆی، لە چوارچێوەی تێڕوانینی هاوسەنگی سرووشتەوە ئەمە شتێکی کەم نییە. ئەگەر یەکێک لە جۆرەکانی گیانەوەرەکان توانی پارێزگاری لە مانەوەی ڕەگەزی خۆی بکات پێش ئەوەی پیربێ و بمرێ مانای وایە توانیویەتی ئامانجی خۆی لە ژیاندا بپێکێ. سەرەتای پیربوون لە گیانەوەراندا پەیوەندی بە گەشەکردنی لەشەوە هەیە، چونکە هەریەکێک لەم گیانەوەرانە لە ناو سیستەمی سووڕی ژیاندا گەشە ئەکەن کە بە شێوەیەکی زۆر باش لەگەڵ مانەوەی لە ژیاندا دەگونجێ. ئەگەر مشک بۆ سەد ساڵ بژێت و هەر ساڵەی دەیان بێچووە مشک بخاتەوە، ئەوا مشک و ئەو دڕندانەی مشکەکان قووت دەدەن، بەشێوەیەکی بێ ئەژمار زیاد دەکەن و دونیا نقوم دەبێ لەوگیانەوەرانە، بۆیە سرووشت ڕێگە بەم پاشاگەردانییە و بەردەوام بوونی نادات. ڕەگەزی هەموو گیانەوەران لەو بازنەیەی سرووشت بۆ سووڕی ژیانیان دەستنیشانی کردووە، خۆی ڕادێنێ، هەروەها شوێنکەوتەی جۆری تەمەنە تایبەتییەکانی هەریەکێک لەو گیانەوەرانە دەبێت، هەندێجار نیازی ڕاستەقینەی

سرووشت ئەوەیە لە نهێنییەکانی تێنەگەی بۆچی ئەمە وایە ئەوە وایە ؟ بۆ نموونە شەمشەمەکوێرەی ڕەنگ قاوەیی جەستە وردی بچووک، دوانزە ساڵ یان زیاتر دەژی، بەڵام مشکی ناو کێڵگە کێشی بەقەد کێشی شەمشەمەکوێرەیە لە کرداری میتابۆلیزەی خێرادا هاوتان، کەچی ساڵێک یان ئەوپەڕی دوو ساڵ ئەژی بۆچی ؟ ئەو هۆکارانەی کاریگەریی لەسەر سووڕی ژیانی گیانەوەرە جیاوازەکان هەیە، وردو ئاڵۆزە، ئەمەش وادەکات لێکدانەوە بۆ چۆنێتی پیربوونی گیانەوەران زۆر زەحمەت بێ، ئێستا زیاتر لە ٣٠٠ تیۆر هەیە هەوڵ ئەدات وەڵامی ئەو پرسیارە بداتەوە..

ساتەکانی پیربوون ئەبنە هۆی پشێوی دروستکردن لە خەیاڵ چونکە شێوەی بۆمبی تەوقیت کراو، گیانەوەرەکان لە نەستی خۆیاندا هەڵیدەگرن. وەکو ئەو ئامێرانەی بەشداری ئەکەن لە تێکشکاندنی ئەو گیانەوەرانەدا، زۆرێک لە زانایانی بایۆلۆژی مەزەندەی ئەوە دەکەن ترشی ناوکی کاتژمێری بایۆلۆجی تێدایە، ئەگەر مەسەلەکە بەو شێوەیە بێت، ئەبێ تەمەنەکانیش جیاواز بن وەکو ئەوەی لە ماسی سەلەمۆن دا دەیبینین. چونکە مرۆڤ لە تەمەنی زۆر جیاوازدا دەمرێت. تێکڕایی تەمەن لە زەمەنی ئیمپراتۆریەتی ڕۆمانیدا نەئەگەیشتە ٢٨ ساڵ بەڵام ئەمڕۆ ئەم ڕێژەیە لە ئەمەریکا گەیشتوتە ٧٥ ساڵ وە بۆ ٨٢،٥ ساڵ لە نێو ژناندا لە ژاپۆن، کە بەرزترین تێکڕایی تەمەنی گشتییە لە هەموو جیهاندا. ئەم زیادبوونە لە تەمەنی مرۆڤ بەهۆی ئەو جیاوازییە وە بوو کە ئێمەو گیانەوەرە نا باڵاکان لێک جیادەکاتەوە – ئەو جیاوازییەش لە ئازادیی ویست بوو. ساتی مەرگی ئێمە بڕیاردەر نییە لەسەر ساتی لە دایکبوونی ئێمە، مرۆڤەکان قەدەر یەکیان دەخات، لە ڕێگەی دروستکردنی پەناگە بۆ خۆپاراستن لە مەترسییە سرووشتییەکان، چاندنی بەروبوومە کشتوکاڵییەکان لە ترسی برسێتی، داهێنانی چارەسەرەکان دژی نەخۆشی.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەو کیمیا زیندەگییە بۆماوەییەی لە هەناوی خۆماندا هەڵی دەگرین بە سەرچاوەیەکی هەڕەشەی بەردەوام دادەنرێ، لەشی ئێمە، وەکو ماسی سەلەمون، توانای ئەوەی هەیە بڕێکی زۆر هۆرمۆنات لە دەرەوەی سنووری ویستە دەسەڵاتی ئێمەوە بڕێژێ. لەوانەیە هەموو جارێک بڕێک لە کۆرتیزۆنی ناکوشندە دەربدات کە بمانخاتە مەترسییەوە. بەلای زۆرێک لە زانایانی فسیۆلۆجییەوە، لەشی ئێمە ئامادە نییە بەشێوەیەکی باش لەگەڵ ژیانی سەردەمدا خۆی ڕابێنێ. هەروەها کاریگەری کۆرتیزۆنی شەکرە ئەویش لەدەرەوەی بازنەی توانای دەسەڵاتی ئێمەدایە لە ناو چوارچێوەی ڕستێک کرداری خاپوورکردن: وەکو پووکانەوەی ماسوولکەکان، نەخۆشی شەکرە، بێتاقەتی، پووکانەوەی ئێسک، تەنکبوونەوەی پێست، زیاد بوونی چەوری لەش، ناسکبوونی دەمارەکانی خوێن، زوو تووڕەبوون، گلدانەوەی شلەمەنییەکان لە لەشدا، متبوونی فرمانەکانی بەرگری لەش و زەین کوێری.

ئەوەی باسکرا، ئاماژەیەکە بۆ ژاراوی بوون بە هۆی ئەو هۆرمۆنەچالاکی بەخش (steroids) انەوە کە وەکو مەترسی بەسەری سەرمانەوە دەخوولێنەوە ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر نەخۆشەکە بەبەردەوامی بە دۆزی بەرز ئەو مادەیەی بەکار هێنا. لەو بارودۆخانەی کەسەکە توانی سنوورێک بۆ کاردانەوەکان دژی گرژی وپشێوی دابنێت، یان ڕاستەوخۆ گوزارشتی لێ بکات، ئەوا لەشی بڕێکی کەم لە ژەهری بەهۆی چالاکی بەخشەکانەوە پێدەگات. مەترسی دووبارەبوونەوەی پشێوی نەشیاو زۆر گەورەترە لە هەر پشێوییەکی کارەساتبار (catastrophic stress) ی تر.

ڕاهێنانی تێڕامان "Meditation "تەمەنی بایۆلۆژی کەم دەکاتەوە

پێشتر پەیوەندی نێوان پیری و هۆرمۆنەکانی گرژی بە ڕوون و ڕەوانی خرایە بەرباس، بەڵام تەنگژەیەک ماوە خۆی لەوەدا دەبینێتەوە

چۆن بتوانین ئەم هۆرمۆنانە کۆنترۆڵ بکەین. چونکە کاردانەوە بەرامبەر پشێوی لە کەمتر لە چرکەیەکدا بەبێ ئاگادارکردنەوەی پێشوەخت ئەورووژێنرێ، لەبەر ئەوە مەحاڵە بتوانین دەستبگرین بەسەر ئەو بەشە بچووکانەدا. بەڵام لێرەدا تەنها میکانیزمێکی تری جەستەیی زەینی ماوە کە ڕاستەوخۆ ئاراستەی ڕەگی کاردانەوەکان دەکرێ دژی پشێوی لە میانەی دەرهاویشتنی ئەو پشێوییانەی وە بیر ئەخرێنەوە ئەویش بە ڕۆڵی خۆی پشێوی نوێ ئەورووژێنێ: کە تێڕامان -Meditation ە. دەرکەوتووە ئەوانەی بۆ ماوەیەکی درێژخایەن وەرزشی تێڕامان ئەکەن ڕێژەی کۆرتیزۆن و ئەدرینالنیان بەزۆری نزمە، هەروەها دەرکەوتووە میکانیزمی توانایان بۆ زاڵبوون بەسەر کێشەکاندا کە بەرەو ڕوویان دەبێتەوە، هەمیشە لە کەسانی ئاسایی بەهێزترە.

لە پێش سەرەتای هەفتاکانی سەدەی بیستەمدا، سوودەکانی "تێڕامان "پشتگوێ خرابوو، لە جیهانی ڕۆژئاوادا بواری پزیشکی بە چاوی گرنگی پێدانەوە لێی نەدەڕوانی، تا ئەو دەمەی گەنجێکی پسپۆر لە زانستی فیزیۆلۆجیادا لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجیلۆس بە ناوی ئار.کیس والاس R.Keith Wallace سەلماندی جگە لە لایەنی ڕەوانی ئەم وەرزشە، کاریگەری قووڵیشی لەسەر جەستە هەیە. لە میانەی زنجیرەیەک لەو تاقیکردنانەوە کە لە کۆتایی شەستەکان، وەکو بەشێک بۆ ئامادەکردنی نامەی دکتۆراکەی، ئەنجامیدا، والاس گرووپێکی خۆبەخشی لەو گەنجانە هەڵبژارد کە هەستابوون بە ڕاهێنانی تێڕامانی میتافیزیکی "Transcendental Meditation" ، گەنجانی ئەو گرووپەی بە ئامێری چاودێرییەوە بەستەوە بۆ پشکنینی فرمانە هەستیارەکانی لەشیان، ئەو کاتەی خەریکی وەرزشی "تێڕامان " بوون. هەر یەکەیان بە جیا توێژەرەوەکەیان ئاگادار کردەوە کە زیاد لە پێویست هەستیان بە ئارامی و ئارامی ناخ کردووە.گەیشتن بە دۆخی تێڕامانی قووڵ پێویستی بەوەیە چەند ساڵێک لەم وەرزشە ئەنجام

بدرێ، ئەو گوزارانەی کە مرۆڤ لە وەرزش کردنەکەدا ئەیڵێتەوە هەستێکی زۆر خێرا بۆ هێوری و ئارامی لە ناخیدا دەورووژێنێ کە ئەبێتە هۆی گۆڕانی خێرا لە هەناسەدان و لێدانی دڵ و فشاری خوێن.

رامانی میتافیزیکی T.M، رامانێکی دەنگیی سەرەتاییە، پشت بە دووبارەکردنەوەی وشەیەکی سانسکریتی کپ دەبەستێت، یان گوزارشتێکی پیرۆزە، لە میانەی ڕاهێنانی ئەم وەرزشەوە، لەرەی دەنگێکی مانترایی، لەسەرەخۆ ئەقڵ دەباتە دەرەوەی کرداری بیرکردنەوەی سرووشتی، هۆش فڕێ ئەداتە جیهانێکی بێدەنگی تێکەڵ بە بیرکردنەوەوە. ئەم گوزارشتە مانتراییە کە دووبارە دەکرێتەوە وەکو پەیامێکی دیاریکراو وایە کە دەخرێتە سیستەمی کۆدەمارەوە. لە بەر ئەوەی ئەم گوزارشتانە هەزاران ساڵە لە هیند ئەوترێنەوە، کاریگەرییە وردەکەی لەسەر فسیۆلۆجیا باش ناسراوە بە پێی ئەوەی بەشێکە لە زانستی یۆگا، یان یەکبوون. ئامانجی یۆگا گرێدانی ئەقڵی بیرکردنەوەیەیە لەگەڵ سەرچاوەکەی لە هۆشمەندی یان ئاگایی ڕوون.

هۆشمەندی ڕوون بە زاراوەی نوێ بە «بۆشایی کوانتەم» دێت، واتە بۆشایی کپ و بێدەنگ، ئەو بۆشاییەیە کە بەمناڵدانی هەموو مادەو وزەیەک دادەنرێ، هۆشمەندی ڕوونیش لەو بۆشاییەدایە کە لە نێو هزرەکاندا دانراوە، واتە باکگراوندێکی نەگۆڕی هەیەو چالاکی زەینیی mental activity لێوە هەڵدەقوڵێ. ئێمە بیر لەم شتە ناکەینەوە چونکە ئەقڵمان بە زنجیرەیەک لە بیرو خۆزگەو خەون و خەیاڵ و ئەو هەستانەوە خەریکە کە هۆشداریی ئاگاییمان پڕ دەکات. بۆیە لەسەر داناکانی هیندییە کۆنەکان پێویست بوو میکانیزمێکی سنووردار دابهێنن کە خۆی لە ڕامان دا دەبینێتەوە، ئەوەش بۆ ئەوەی لە قووڵاییەکانی کوانتەمدا سەرچاوەکانی ئەقڵ بدۆزنەوە.

کاتێ والاس دەستی بە توێژینەوەکەی کرد، میکانیزمەکانی تێڕامانی پراکتیکی نە ناسراوبوو، زۆر بە زەحمەت لە ناوەندە زانستییەکاندا

باسی کرابوو. یەکەم کەسبوو ئاشکرایکرد کە تێرامان بە دانیشتنەوە، بە دووچاوی داخراوەوە، سیستەمی کۆدەمار بەرەو جیهانی "خاوبوونەوەی ئاگایی "دەبات — واتە مرۆڤ بە ئاگایە بەڵام لەش لە باری خاوبوونەوەیەکی قووڵدایە — (والاس ئەو وتە بەناوبانگەی لە زانستی فسیۆلۆجیادا بەکارهێنا، "ئاگایی بەبێ میتابۆلیزەکردن "لە ئاماژەکردنێکدا کە وتی کرداری میتابۆلیزەکردن دادەبەزێ لە کەسی پەیوەندیداردا لە کاتێکدا هێشتا لە باری هۆشداری ئاگاییدایە) کاتێ بۆ یەکەمجار گرنگیی خاوبوونەوەی ئاگایی، یان خەوتنی بە ئاگا ئاشکرا کرا، بەوە جیهانی پزیشکی زۆر بەتووندی خۆی لە مەسەلەکە هەڵقوورتاند، چونکە خاوبوونەوەو ئاگایی دوو دژبەری یەکبوون. خەوتن دۆخێکە میتابۆلیزەکردن تێیدا زۆر لاوازە چونکە بەکارهێنانی ئۆکسجین کەمدەبێتەوە، لێدانی دڵ هێواش دەبێتەوە و هۆشداری لەناودا نامێنێ. بەڵام لە باری ئاگاییدا میتابۆلیزەکردن ئۆکسجینی زۆر بە کاردێنێ، لێدانی دڵ خێرا دەبێ و ئەقڵیش وریایە.

والاس ئەوەی بۆ ڕوون بووەوە ئەم دژانە لە بارو دۆخی تێرامانندا یەکدەگرن، بەڵام خۆبەخشەکان ئەوەندە بەئاگان تا بتوانن هەموو جارێ کە دونیای مادی تێدەپەڕێنن دەست بە دوگمەکەدا بنێن (واتە کاتێ بە ئەزموونی هۆشمەندیی ڕوون دا تێدەپەڕن)، ئەو خۆبەخشانە چوونە ناو دونیای خاوبوونەوەیەکەوە کە دووجار قووڵتر بوو لە خەوی قووڵ، جگە لەوەش، ئەم کارە زۆر بە خێرایی هاتە دەست کە نەدەگەیشتە دە خوولەک کە چاویان داخست بەبەراورد بەو خەوە قووڵەی کە بۆ ئەوەی بگەینە خاڵی خاوبوونەوە پێویستمان بە چوار تا شەش کاتژمێر هەیە.

لەسەرەتای ساڵی ١٩٧٨ ەوە والاس هەستا بە ئەنجامدانی توێژینەوەیەک سەبارەت بە کاریگەرییەکانی وەرزشی ڕامانی پراکتیکی لەسەر پیربوونی مرۆڤ. سێ ئاماژەی لەسەر پیربوونی بایۆلۆژی بەکارهێنا بە پێی دابەشبوونی کرداری پیربوون بەگشتی:

ئەم ئاماژانەش فشاری خوێن و کورت بینی و گوێ قورسبوونە؛ نیشانەکانی هەریەک لەمانە بە جۆرە کێشەیەک دەست پێدەکات کاتێ مرۆڤ بەرەو پیربوون ئەچێ. ئەو توانی ئەوە بسەلمێنێ ئەم ئاماژانە لەو نەخۆشییانەدا لە توانایاندایە چاکببنەوە دوای ڕاهێنانی درێژخایەنی وەرزشی ڕامان، ئەوەشی ئاشکراکرد کە تەمەنی بایۆلۆژی لە ڕاستیدا ئاوەژوو کرایەوە. ئەو کەسانەی وەرزشی یۆگایان دەکرد، میکانیزمی ورتە ورت و تانترای تایبەت بە یۆگایان بە شێوەیەکی ڕێکو پێک بۆ ماوەی کەمتر لە پێنج ساڵ بەکار دەهێنا، ئەوا تەمەنی بایۆلۆجییان پێنج ساڵ گەنجتر لە تەمەنی زەمەنی خۆیان ئەینواند؛ بەڵام ئەو کەسانەی لە پێنج ساڵ زیاتر ئەم وەرزشەیان دەکرد، ئەوا تەمەنی بایۆلۆجییان بە تێکڕایی دوازدە ساڵ لە تەمەنی زەمەنییان گەنجتر خۆی دەنواند.

ئەم دەرەنجامانە لەلایەن خۆبەخشە گەنج و پیرەکانەوە هاندەرێکی باشبوون. ئەو توێژینەوانەی کە دواتر سەبارەت بە باری تەندروستی گشتی دوو هەزار وەرزشکاری یۆگا لە پلانی دڵنیایی کۆمەڵایەتیدا ئەنجام دران، جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، ئەو خۆبەخشانە بە شێوەیەکی سەرنج ڕاکێش لە تەمەنە جیاوازەکان بوونە خاوەن تەندروستییەکی باش. ئەو کەسانەی سەردانی پزیشکەکانیان کرد، بەڕێژەیەک بوون بە نزیکی نیوەیان بە بەراورد لەگەڵ هاوشێوەکانیان کە لەناو گرووپی بەشداربووندا بوون

١٣ جۆر نەخۆشی سەرەکییان هەڵگرتبوو. دواتر دەرکەوت سەدا هەشتای ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەبوو کەمی کردووە سەدا پەنجای کەیسەکانی شێرپەنجە کەمیان کردووە ئەوەی جێی سەرنجە لەوەرزشی یۆگادا ئەوانەی تەمەنیان سەرووی ٦٥ ساڵ بوون زیاتر نیشانەی چاکبوونەوەیان تێدا بەدی دەکرا.

دوای دەیەیەک لەو کاتە لە توانامدا بوو ڕۆڵ بگێڕم لە سەلماندنی ئەوەی ئەو سوودەی بینراوە پەیوەندی بەهەمان ئەو هۆرمۆنانەوە

هەبووە کە من جەختم لێ دەکردەوە کە ئاماژەی سەرەکین بۆ پیربوون. من بەو پێیەی پزیشک بووم، لە ساڵی ۱۹۸۰ وە، ئامۆژگاری وەرزشی یۆگا ئەکەم، من بۆ خۆشم بەردەوام ئەم وەرزشە ئەکەم.

لە کۆتایی هەشتاکانی سەدەی بیستدا، هاوڕێیەکم بە ناوی جەی گلەیسەر Dr. Jay Glaser داوای لێکردم بەشداری بکەم لە توێژینەوەیەکدا سەبارەت بە وزە بەخشێک کە جێی گفتوگۆ لەسەر کردن بوو، بە ناوی دی هایدرۆ ئەپیاندرۆ ستیرۆن Dehydro epiandro sterone یان بە کورتی DHEA ؛ کە مادەیەکی نادیاری زۆر ئاڵۆزە لەوەی لێی تێبگەی، لە ناو توێکڵی ئەدرینالیندا یە، هەروەها لە بۆڕییەکانی خوێندا هەزار جار بەقەد هۆرمۆنی سێکسی ئیسترۆجین یان تیستۆستیرۆن بڵاو بۆتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا دیاری کردنی پانتایی ئەو ڕۆڵەی ئەم وزە بەخشە ئەیگێڕێ لە لەشدا شتێکی سەرسووڕ هێنەرە.

گلەیسەر بڕیاری دا دوای لێکۆڵینەوەی تایبەتمەندی ئەم وزە بەخشە ستیرۆیدییە بکەوێ کە خۆی لەوەدا دەبینییەوە کە تاکە هۆرمۆنە کە ڕاستەوانە لەگەڵ چوونە ناو تەمەنەوە کەمدەبێتەوە. ئاستی ئەم وزە بەخشە لەوپەڕی بەرزیدایە ئەو دەمەی مرۆڤ تەمەنی لە بیستو پێنج ساڵیدایە؛ بەڵام دوای تەمەنی نائومێدی ئەم هۆرمۆنە لە کەمی دەداو لە دوا ساڵی ژیانیدا بۆ کەمتر لە سەدا پێنج دێتە خوارەوە. ئەوەی زانراوە لەسەر ئەم وزە بەخشە یەکێکە لە گرنگترین پێکهاتەکانی هۆرمۆنی گرژی و تووڕەیی وەکو ئەدرینالین و کۆرتیزۆن، ئەمە ئەوە ئەگەیەنێ هەر جارێ لەش ئەم هۆرمۆنانە بەرهەم دێنێ هەندێ لەم وزە بەخشە هەڵگیراوە کە لە دایکبوونەوە لە لەشدا دانراوە بەکاردەهێنێ. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ ئەم وزە بەخشە لەگەڵ گەورەبوونی تەمەندا کەم دەبێتەوە، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێ هۆکاری پیربوون ئەم کەمبوونەوەیە بێت، بەڵکو ستریس و پشێوی کە زیاد دەبێ هێزو شێوازی لە ژیانی مرۆڤدا

ڕەنگدەداتەوە. لە کۆتایی هەشتاکانی سەدەی ڕابردوودا سالانێکی گەرم و گوڕ بوو، کاتێک ئارسەر شوارتز کە پسپۆری کیمیای زیندەگی بوو لە زانکۆی"تێمپل"Temple هەستا بە کوتانی مشک بە مادەی وزە بەخش DHEA دواتر تێبینی وەرگەڕانێکی گەورەی لە دۆخی پیری ئەو مشکانەدا کرد: مشکە پیرەکان ئەو چالاکییەی لە گەنجیدا هەیان بوو بۆیان گەڕایەوە، پێستەکانیان هێواش هێواش لووس و بریقەدار بـووەوە، هەروەها ئەو مشکانەی تووشی قۆناغە سەرەتاییەکانی شێرپەنجە بوو بوون جا شێرپەنجەی سرووشتی بێت یان بە شێوازی دەستکرد تووشکرابێ، بنبڕ بوو، مشکە قەڵەوەکان بۆ کێشی سرووشتی خۆیان گەڕانەوە، ئاستی سیستەمی بەرگری لەشیان بەرزبووەوە، ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە بوو بوون بەشێوەیەکی بەرچاو باری تەندرووستییان باشتر بوو. پێشبڕکێ لەسەر وەرگرتنی مۆڵەت بۆ بەرهەم هێنانی کۆپییەک یا سامپڵێک لە گەردەکانی ئەم وزە بەخشە DHEA دەستی پێکرد، هەرچەندە مەترسی ئەگەری کاریگەری خراپ بۆ ئەم بەرهەمە لە ئارادا بوو، لای کەسانی پەیوەندیدار مایەی دوو دڵی و ڕاڕایی بوو، چونکە ئەم وزە بەخشە ئەگەر لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرایە کاریگەرییەکی پۆزەتیڤی نەبوو چونکە لەناو کۆ ئەندامی هەرسدا لە ناو ئەچوو. بەڵام گلەیسەر ئەویش هەروەکو من دەرکی بـەوە کردبوو، ئـەم وزە بەخشە ئاماژەیە بۆ ئـەوەی لـەش تووشی پشێوی بـووە. ئێمە ئەزانین کۆرتیزۆنی شەکرە لەگەڵ زۆربوونی پشێوی بەرز دەبێتەوە، لە هەمان کاتدا لەم وزە بەخشە پاشەکەوت کراوە کەمدەکاتەوە، لە لایەکی ترەوە بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەم وزە بەخشە DHEA پەیوەندی هەیە بەڕوودانی نەخۆشی خوێنبەری دڵ یان شێرپەنجەی مەمک یان پووکبوونی ئێسکەوە. ڕەنگە ئەمە شتێکی لۆژیکی بێت چونکە هەموو ئەو تێکچوونانەی هاودەمی پیربوونن ئەکرێ پەیوەندییان هەبێ بە کاردانەوەی دژە پشێوی زیادەوە. ئەم وزە

بەخشە بە ڕێژەی بەرز، پەیوەندی هەیە بە درێژ بوونی ژیانەوە لەگەڵ دابەزینی ڕێژەی مردن بەهۆی ئەو نەخۆشییانەی کە بەتەمەنەکان تووشی دەبن. لێرەدا بەڵگەیەکی تر لەسەر ئەم حاڵەتە هەیە، ئەوە دۆزراوەتەوە کە کۆرتیزۆن بەشێوەیەکی بەرچاو لەو نەخۆشانەدا بەرز دەبێتەوە کە چاوەڕێن نەشتەر گەرییان بۆ بکرێ، ئەم بەرزبوونەوەیە دوای نەشتەرگەرییەکە بە درێژایی ڕۆژ بەردەوام ئەبێ.

لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی کەم لە ڕێژەی وزە بەخشی DHEA. دوای دوو هەفتە لە نەشتەرگەرییەکە، ڕێژەی کۆرتیزۆن بەرزدەبێتەوە بەڵام ڕێژەی وزە بەخشی DHEA کەمدەبێتەوە، ئەمەش جەخت لەسەر ئەو توێرە دەکاتەوە کە ئەڵێ پشێوی ئەبێتە هۆی بەتاڵ کردنەوەی ئەمباری ئەم وزە بەخشە.دەرەنجامی لۆجیکی کە ئەم ڕێنمایە دەری ئەخا، جەخت لەوە دەکاتەوە ئەگەر هەر کەسێک توانی، پارێزگاری لە ئاست بەرزی وزە بەخشی DHEA بکات، مانای وایە بە مسۆگەری لەشی بەرگری لە پشێوی دەکات، پێشبینی ئەوە ئەکرێ ڕێژەی پیری بگەڕێتە دواوە بە هۆی ئەوەی کاردانەوەکان بەرامبەر بە پشێوی زۆر کەم بوونەتەوە. ئایا ئەمە ئەوە ناگەیەنێ کە ئەوانەی وەرزشکاری یۆگان نیشانەی پیربوونی بایۆلۆجی یان تێدا دەرناکەوێ ؟ لە ڕاستیدا ئەم مەسەلەیە دەبێ هەڵوەستەی لەسەر بکەین – گلەیسەر سامپڵی لە ٣٢٨ کەس وەرگرت لەوانەی بۆ ماوەیەکی درێژە وەرزشی یۆگا ئەکەن، ڕێژەی وزە بەخشی DHEA ی ئەمانی بەراورد کرد بە هاوشێوەکانیان لە ١٤٦٢ کەس کە ئەم وەرزشە ناکەن (بە وردی هەستا بە لێکۆڵینەوە لە گۆگرداتی چالاکی بەخشی DHEA).

نەخۆشەکانی لەسەر بنەمای تەمەن و ڕەگەز دابەشکرد. ڕێژەی وزە بەخشی DHEA لە گرووپی ژناندا بەرزتربوو لە وەرزشی یۆگادا، هەمان شت لە کۆی یانزە پیاو هەشتیان بەرزبوو. لەبەر ئەوەی ڕێژەی ئەم وزە بەخشە لە چەشنی تەمەنە گەنجەکاندا بەرزترە، گلەیسەر

ئەمەی کرد بە بەڵگەیەک بۆ کەمکردنەوەی پیربوونی بایۆلۆجی لە کاتی ئەنجامدانی وەرزشی یۆگا دا. ئەوەی جێی سەرنجە جیاوازییەکی زۆر لە نێوان بە تەمەنەکاندا دەرکەوت بەرێژەی ٢٣٪ لە وزە بەخشی DHEA بۆ ئەوانەی وەرزشی یۆگا ئەکەن و تەمەنیان لە سەرووی ٤٥ساڵەوەیە، بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی هەمان تەمەنن و وەرزش ناکەن. بەڵام لە ژناندا لە هەمان تەمەن ئەوانەی وەرزی یۆگا دەکەن بە رێژەی ٤٧٪ چالاکی بەخشی DHEA یان زیاترە بە بە بەراورد لەگەڵ ئەو ژنانەی کە وەرزشی یۆگا ناکەن. ئەم دەرەنجامە کاریگەرە بە تەنها بەدیهات بەبێ رەچاوکردنی فاکتەرەکانی تری وەکو رێجیمی خۆراک و راهێنان و خواردنەوەی مەی و کێشی لەش.

ئەگەر کۆی ئەمانەش بەسەریەکەوە بخرێتە سەر وزە بەخشی DHEA ئەوا تەمەنی ئەو کەسە یەکسان دەبێ بە تەمەنی ئەو کەسانەی کە ٥ ساڵ بۆ ١٠ ساڵ لە خۆی منداڵترن.

پەیوەندی نێوان ئاوەزو گیان و جەستە

ئەگەر وزەبەخشی DHEA گرنگی تایبەتی خۆی هەبێ یان نەیبێ، ئەوا پەیوەندی نێوان دژە پیربوونەکان و وەرزشی تێرامان زۆر گرنگە. بەڵام ناواخنی ئەم دیاردەیە زۆر لەوە قووڵترە. وەرزشی تێرامان خۆی لەناواخندا کارێکی رۆحییە. ئامانجی هیندییەکان یان هەموو رۆژهەڵاتیش هەر ئەوەیە. ملیۆنەها کەس لە رۆژئاواییەکان لەوەدا بە هەڵەدا ئەچن کە پێیان وایە وەرزشی تێرامان وەرزشێکی جەستەیی نییە بەڵکو لە ڕاستیدا شتێکە وەکو چالاکییەکی ژیری چاوی لێ دەکرێ، هیچ چالاکییەک نییە بە تەنها ئەقڵی بێت یان بەتەنها جەستەیی بێت. کاتێ چاوم بە ماهاریشی ماهیش یۆگیی پیرۆز کەوت کە یەکەم کەس بوو وەرزشی تێرامانی میتافیزیکی بردە رۆژئاوا، شتێک زۆر بە قووڵی لە ناخما سەری هەڵدا ئەویش لە خاڵێکی زۆر گرنگدا بوو: بەهیچ

جۆرێک جیهانی ڕۆح دابڕاو نییە لە جیهانی جەستە. نەخۆشی و پیری ئەوە ئەگەیەنن کە لەش پێبیناکری بگاتە ئامانجە سرووشتییەکەی خۆی بەو مانایەی لە ئاوەزدا کاڵبێتەوە بە خۆی و سوودەکانییەوە. لە هەر قۆناغێک لە قۆناغەکانی گەشەکردنی ڕوحی تۆدا، تاکە هێزو هاوەڵ هەتبێ جەستەو لەشی خۆتە، ئەم بیرۆکەیە سەرسامت ناکا ؟ زۆربەمان پێمانوایە جەستەو ڕوح دوو شتی زۆر دژ بەیەکن. کاتێک هەستێکی هەژێنەر لە ناوەندی جەستەوە دامان ئەگرێ وەکو تینوێتی یان برسێتی، یان ئازار یان بەختەوەری، ئەمانە بەو مانایە لێیان ناڕوانین ئەزموونی ڕۆحین. ئاڵۆشی سێکسی کە شەبەنگێکی بەرفراوان لە چێژی جەستەیی لە خۆ دەگرێ، زۆرجار وا چاوی لێ ئەکرێ کە هەستێکی بێ ئابڕووییە بە بەراورد لەگەڵ ئەو ڕۆحە بەرزە فرەی بە ئاراستەی ئەو لووتکانە دەکشێ کە توانای هەیە پێیان بگات. بەڵام ڕۆحیانەت دەبێ پەرۆشی سێکسییش بێت چونکە کەسی ڕۆحانی یان گیانپەرست ئەو کەسەیە بە شێوەیەکی تەواو لە ناو خەڵکی ساتی ئێستادا ئەژێ، واتە بەشێوەیەکی تەواو لە ئەزموونی جەستەییدا ئەژێت. ماهاریشی بەوپەڕی دڵنیاییەوە بۆی سەلماندم، وەرزشی تێرامان بەو پێیەی کەرەستەیەکە بۆ بەزاندن و دوورخستنەوەی پیری، ئامانجێکی ڕۆحی ڕەوایە.

بۆ بەدبەختی، هەڵەیەکی زەق لە کەلتووری ئێمەدا دەکرێ کە پێیوایە جەستە جگە لە ئامێرێک هیچی تر نییە، لە تەنێکی مادی تەوەزەل تێپەڕنابێ و بێئەوەی هیچ بڕێک لە ژیری تایبەت بە خۆی هەبێ، دەجووڵێ. ئەم هەڵە تێگەیشتنە بۆ هەڵەی دووەممان دەبا ـ زۆربەی ئەو کەسانەی گیانپەرست یان ڕوحانین جەستە ڕیسوا ئەکەن و پێویستییە سەرەکییەکانی جەستە پشتگوێ ئەخەن، خۆیان لە سۆزی جەستە کەڕ ئەکەن یان بەلای کەمەوە ئارەزووەکانی جەستە کۆنترۆڵ ئەکەن.

ئەم جۆرە ستەم کردنە لە جەستە پێچەوانەی ئاراستەی ئەو سرووشتەیە کە ئێمەی دروست کردووە. سرووشت هەستا بە

دروست کردنی هاوسەنگی نێوان ئاوەز و گیان و جەستە، بەوەی ئەم سێ جەمسەرە لە دروستکردنی کەسێتییە ڕاستەقینەکەی ئێمەدا هاوبەشن. تۆ ناتوانی بەبێ ڕەزامەندی و کاریگەریی هەر پێکهاتەیەک لە پێکهاتەکانی لەشی خۆت بەهیچ کارێک هەستی، هەر لە کەوتنە ناو داوی خۆشەویستییەوە بگرە تادەگاتە نوێژ کردن و کۆتایی هێنان بە میتابۆلیزەکردنی گەردێک لە گەردەکانی شەکری قامیش. لەش سەکۆیەکە ڕێگە ئەدا بە هەر ئەزموونێک بە ڕوون و ڕەوان لەڕۆژی نیوەڕۆدا تێیدا ئەنجام بدرێ، جەستە، پرۆسەیەکی بەرجەستەی سێ ڕەهەندی ملیاران کرداری جیاوازە کە لە هەر ساتێکدا ڕوودەدەن، تەنانەت ئەو کردارەش ئەگرێتەوە کە پەیوەندی هەیە بە حەقیقەتی خواناسییەوە.

لە کۆمەڵگەی ئێمەدا خەڵک وا هەست ئەکات کە هەر لە بنەڕەتەوە لە ڕۆح دابڕاون. لەشمان بەشێوەیەکی تایبەتی چارەسەری خۆراک و هەواو ئاو دەکات، بە بێ ئەوەی داوای یارمەتی لە ڕوح بکات؛ لە بەرامبەریشا، ئاوەزمان بەشێوەیەکی کاریگەر توانای بیرکردنەوەی لە ملیۆنەها کار یان بیرۆکە هەیە بێ ئەوەی پشت بە ڕوح ببەستێ. لەمەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە بە ئاسانی لە شوێنێکدا ئەتوانین ژیانی ڕوحی بخەینە لاوە، لە چاوەڕوانی ئەو ڕۆژەدا بین کە هەستین بەو بازدانە مەحاڵەی کە فرێمان دەداتە دەرەوەی بازنەی ژیانی ڕۆژانەوە، بۆ گەیشتن بە جیهانێکی پێشکەوتوو تر.

هەر دیمەنێک لە دیمەنەکانی ڕاستی بەشێکە لە مەتەڵێک لە مەتەڵە ئاڵۆزەکان؛ دیمەنێکە لە دیمەنە تەواوو بەرفراوانەکان، کۆی گشتی پێکهاتەکانییەتی، گەردیلەو گەردو بەردو ئەستێرەو لەشی مرۆڤ بریتین لەو گوزارشتە مادییانەی لە هەر بوونەوەرێکدا هەیە. ئازارو شادی دوو گوزارەی دەروونین بۆ هەر بوونەوەرێک. ئەوین و بەزەیی و خۆشەویستی دوو گوزارەی ڕووحین بۆ هەر بوونەوەرێک. کاتێ هاوسەنگی نێوان ئەوەی مادییەو ئەوەی دەروونییە و ئەوەی ڕوحییە

دەدۆزرێتەوە، ئەو پەیوەندیانە دەبنە تەواوکەری ژیان، ئەم یەکبوونە لەنێو ئەم پێکهاتانەدا هەستکردن بە ئاسایش و ئارامی دەبەخشن.

بەڵام کاتێک بۆ خۆت شوێنێک لەم گەردوونەدا دەگریت، بۆی هەیە بەرەنگاری ئەو ڕاستییە ببیتەوە کە تۆ بە خولقاندن و شێواندن دەورە دراوی کە دوو دیاردەی گەردوونیی بەردەوامن و لە جووڵەی هەمیشەییدان، ناتوانی ئەنترۆپیا ببەزێنی بەو سیفەتەی هێزێکی مادییە، بەڵام تۆ ئەتوانی بگەیتە ئاستێک لە هۆشیاری کە ئەنترۆپیا ناتوانێ پێی بگات و دەرکی پێبکات. لە ئاستی زۆر قووڵدا ژیری دژی هەر دیاردەیەکی تێکدان و وێران کردن سەنگەری خۆی پتەوکردووە، خانەکانت دێن و دەڕۆن واتە دەمرن و دروست دەبنەوە، بەڵام ئەو زانیارییانەی جەستەی تۆ خاوەنییەتی، ئەزانێ چۆن لەو ڕێگەیەوە پارێزگاری لە باکگراوندی ژیان بکات، لە نەوەیەکیشەوە بۆ نەوەیەکی تر بگوازرێتەوە، ئەم ژیرییە پێشکەوتوو و باڵایە کە لە ترشی ناوکیدا بەرجەستەیە، چەند ئاستێکی هەیە، وەزیفەی سەرشانی ئێمەش وەکو مرۆڤ لەوەدایە بچینە قوڵایی ئەزموونێکەوە بۆ هەریەک لەم ئاستانە و وای لێبکەین هەریەکەیان ببێتە بەشێک لە خۆمان جیا نەکرێتەوە.

لەناو گۆڕانکارییەکاندا پێنج ڕاستی هەن کە ئەنترۆپیا ناتوانێ خۆی لە قەرەیان بدات. لەهەر شێوەیەک لە شێوەکانی گەشەکردنی کەسێتیدا، ئەوە دوای ئەوە باس لە هەموو ترادیسیۆن و نەریتە ڕوحییەکان کراوە:

١-من ڕوحم.

٢- ئەم ساتە ئەو ساتەیە کە پێویستە ببێت.

٣. گومانکردن بەشێکە لەسیستەمی گشتی شتەکان.

٤. گۆڕاو تێکەڵ بووە بە نەگۆڕ.

٥. ئەنترۆپیا مایەی هەڕەشە نییە چونکە لە ژێر دەسەڵاتی هێزێکی ڕێکخراوی ناکۆتا دایە.

ئەم ڕاستییە بڕیار لەسەردراوانە، ڕێگە بە مرۆڤ نادەن بۆ سەرووی جیهانی دوالیتی بکشێ، وە دەستبەرداریشی نابێت، چارەسەری شەڕی نێوان هەردوو پرۆسەی تێکشکان و دروستکردن بکات، لێرەدا دیدێک هەیە پێی ئەوترێ دیدی "پەیمانی نوێ"بریتییە لە"ڕوانین بە یەک چاو"، کە دۆخێکە لە یەکبوون کە خزمەتی هەموو ڕوداوەکان دەکات هەرچەندە ڕووداوەکان ئازار بەخش بن، یان پشێوی دروست بکەن، یان دەبنە هێمای ژیری و خۆشەویستی. ناکرێ ئەم دیدە تاک لایەنە بسەپێنرێ بەسەر هەر کەسێکدا تەنها ئەوکاتە نەبێ کە ئامادەبێ ئەوە پەسەند بکات. ئەگەر هەستت کرد ئازار زۆری بۆ هێناوی، تۆش خۆت داوەتە دەستی ئەو ڕاستییەی کە دەرهاویشتەی ڕووداوە درامییەکانی ژیانی تۆیە، ئەمە دەبێتە دیدی تۆ لەگەڵ ئەو بوارەی مافی جووڵەکردنت لە چوارچێوەیدا هەیە. لەگەڵ گەیشتن بە خاڵێکی دیاریکراو لە گەشەکردنی کەسێتیدا. ئەم پێنج ڕاستییە ئەو ڕەوتە پێکدێنن کە ئاوەز دەبەنە دەرەوەی بازنەی ئازار چێژتن. ڕێگەم بدەن هەریەکە لەم دەستەواژانە بە شێوازێکی نوێ باس بکەم.

۱. من ڕوحم.

هەرچەندە بوونی من وەکو جەستە لە ناو بۆتەی کات و شوێندا سنووردار کراوە، بەڵام هۆشمەندیم بە تەواوی لەدەرەوەی ئەو دوو بۆتەیەدایە. من ئاگام لەوە هەیە کە خانە سەرتاسەر بریتییە لە شانۆگەرییەک کە دوو قارەمانی هەیە ئەوانیش ئافراندن و وێرانکردنن.

وزەومادە لەدەرەوەو ناوەوەی بووندا دێن و دەڕۆن، وەکو ئەو پەپوولانەی سوورو دەوری ڕوناکی دەدەن فڕکەفڕکیانە، لەگەڵ ئەوەشدا، هەموو ڕووداوەکان بەهۆی ئەو ژیرییە قووڵەوە کۆدەکرێنەوەو ڕێک دەخرێن و لە هەموو شتەکانەوە دەڕژێن. من دەرکەوتەیەکی ژیریم. من ئەو خانەیەم لە ڕووداوە ناوخۆییەکاندا پەردە لەڕووی خۆم لادەدەم.

ڕوحم لە ڕێگەی هاوێنە وەرگرەکانەوە ڕۆئەچێتە ئەزموونی جیهانی مادییەوە، بەلام هەرچەندە هیچ نابینم و نابیستم، هێشتا من کوانتەمێکم: من ئامادەگییەکی هەمیشەییم بۆ هۆشمەندی.

ئەگەر دەستەواژەی زانستیمان بەکار هێنا، ئەم ڕاستییە دەبێتە بوونێک هیچ ڕووداوێکی دەرەکی ناتوانێ هەست کردنت بە خوودی خۆت ڕیشەکێش بکات. ئەو کەسەی خۆی بەو سیفەتە دەناسێ، ڕوحێکە لەبەرچاوی ئەزموونداران لەکاتی تاقیکردنەوەدا لێل نابێ.

ڕاستییە ناوەکییەکەی دەڵێ"من لە قووڵایی فەنا بووندا هەڵگری هۆشمەندییەکی نەمرم".

I carry the consciousness of immortality in the "
" midst of mortality

٢- ئەم ساتە ئەو ساتەیە کە پێویستە ببێت.

ئەم ساتەی ئێستا ڕووداوێکە بۆ شوێن و کات لە چوارچێوەی چەندایەتیی بەردەوامی ئەزەلی. تاکو ئەم چەندایەتییە بەردەوامە من بم، هیچ شتێک لە دەرەوەی بازنەی مندا ناکرێ ڕووبدات، دواتر هەموو شتێک پەسەند ئەکرێ بەو سیفەتەی بەشێکە لە ناسنامە گەورەو بەرفراوانەکەم. هەرچۆن هەر خانەیەک ڕەنگدانەوەی کردارە گشتگیرەکەی جەستەیە، هەر ساتێکیش ڕەنگدانەوەی هەموو ئەو ساتانەی ترە لە نموونەی ڕابردوو و ئێستاو ئایندەدا. ئەم زانستە کاتێ ڕوناکی دەبینێ، مرۆڤ بگاتە ئەو باوەڕەی کە نابێ ژیان بخاتە ژێر ڕکێفی خۆیەوە.

لە ژێر چەتری یەکبووندا، هەر ساتێک ئەو ساتەیە هەروەکو پێویستە لەسەری کەوابێت. تارمایی ڕابردوو ناتوانێ کۆتایی بەوە بێنێ کە لە کاتی ئێستادا دەبێ ڕووبدات؛ بە دوایدا، هەر ساتێک پەنجەرەیەکە دراوەتە سەرپشت ڕێگە ئەدا بە چوونە ژوورەوەی هەموو ئەگەرەکانی بەختەوەرییە چوونیەکەکان، ڕیزی چوونیەک کە خۆی ئەخاتە بەر

نیگاکانت. دەنگی ناوەکی ڕاستی ئەڵێ: "حەزەکانم بەشێکە لەم ساتە، ئەوەی من پێویستمە ئێستا لێرەدا هەیە".

٣. گومانکردن بەشێکە لە سیستەمی گشتی شتەکان.

یەقین و گومان دوو دیاردەن لە دیاردەکانی سرووشتی تۆ. لە لایەکەوە پێویستە شتەکان ڕاستی تەواو بن، بۆ ئەوەی بوونیان هەبێ، لە لایەکی ترەوە دەبێ گومانت بەرامبەر شتەکان هەبێ. ئەگینا نوێبوونەوە ڕوونادات. گەشەکردن بە هاوەڵیی ڕووداوە سەرسووڕهێنەرەکان دەچێتە پێش، بەڵام زۆرترین شێوازی باو، لەوەدایە دڵنیابیت کە"نادیار"لێکدانەوەیەکی ترە لە"داهێنان"ئەم هەستکردنە مرۆڤ لە چنگی ترس ڕزگار دەکات کە هەمیشە لە بەردەمماندا قووت بۆتەوە، ئەگەر بەرهەڵستی گومانکردن بکەین.

لە یەکبوون "التوحد "دا مرۆڤ پەندی هەڵقوڵاو لە منالدانی گومانەوە وەردەگرێ، هەست بەوە دەکا لێدانی دڵ و هەناسەی داهاتووی یان ئەو هزرەی خەریکە بۆی دێ، کۆی هەمووی پێشبینی نەکراوە، لەگەڵ ئەوەشدا لە ڕێگەی ئەم کرانەوە گشتییەوە سیستەمەکە بەردەوام و بێ کێشە دەمێنێتەوە. دژەکان لە تواناییاندایە پێکەوە هەڵکەن، وە پێویستە پێکەوە هەڵکەن. لە ڕاستیدا دژەکان بەتەواوی لە خوودی تۆدا هەن، هەروەها لە خانەی کوانتەمیشدا دوو دژی گەورە هەن، ئەوانیش ئەنترۆپیاو گەشەکردنن. دەنگی ڕاستی لە ناخەوە ئەڵێ:"من نادیار پەسەند ئەکەم چونکە ڕێگەم ئەدا دیمەنە تازەکان لە خۆمدا ببینم ".

٤ . گۆڕان لە نەگۆڕەوە سەرهەڵدەدات.

ژیان سەمایەکی هەمیشەییە. لە ڕێگەی هۆشمەندی تۆوە جووڵەکانی ئەم سەمایە ڕێکخراوە. گرنگیدان و ئارەزووەکانت هەڵدەستن بە ڕێنوێنی کردنی جەستەت بۆ گەشەکردن، چونکە ئاگادارکردنەوە پرۆسەیەکی

هەمیشە هەڵقووڵاوە، سەماکردن بێ کۆتاییە. ئەمەیە نهێنی ژیان. هەر جووڵەیەک تێیدا بەشێکە لەم سەمایە، بەدوایدا هەموو ڕووداوێک مۆرکێکی لە کات و لە شوێن هەیە کە واتا دارو پێویستە. ئەم سیستەمە لە ناو هەراو زەنادا خۆی حەشار داوە.

کاتێک دەرک بەوە دەکەی تۆ لەناو ئەم چوارچێوە نەگۆڕەدا پارێزراوی، ئەوا نیشانەی شادی هەڵقووڵاو لە خۆویستیی ئازادەوە لە تۆدا دەرئەکەوێ. تۆ توانات نییە ویستی ئازادی خۆت بەکاربێنی ئەگەر بترسی لەوەی کە بکەویتە ناو شک و گومان و ڕووداوو کارەساتەکانەوە. بەڵام بۆ کەسێک لە بارێکی گونجاودا بژێت، ئەوا هەموو بژاردەیەک لە بازنەی شێوازی گشتیدا، پەسەند دەکرێت. بۆ نموونە (أ) هەڵبژێری، ئەوا خانەکە گۆڕانکاری بەسەر خۆیدا دێنێ بۆ ئەوەی لەگەڵ تۆدا خۆی بگونجێنێ، ئەگەر (ب) هەڵبژێری ئەوا خانەکە لەگەڵ ئەوەدا خۆی ڕادێنێ، تەنانەت ئەگەر بژاردەی (ب) تەواو پێچەوانەی بژاردەی (أ) بێت. هەموو ئەگەرەکان لەلایەن بوار یان خانە field وە پەسەندن لەبەرئەوەی بوار بەوە پێناسە دەکرێ کە دۆخێکە لە گەڵ هەموو ئەگەرەکان دەگونجێ. دەنگێکی ڕاستەقینە لەناوەوە ئەڵێ:"من ئەمەوێ لێرەوە، لە ڕێگەی گەمەی ڕێژەییەوە ڕەها بدۆزمەوە I am getting to know the absolute – by playing here in the relative".

٥ . ئەنترۆپیا مایەی هەڕەشە نییە چونکە نەکەوێتە ژێر کاریگەری هێزێکی ڕێکخراوی بێ کۆتاوە.

لەشی تۆ لە یەک کاتدا ڕەنگدانەوەی سیستەمێکی ڕێکو پێکە لەگەڵ ئاژاوە دا، گەردەکانی خۆراک و ئاوو هەوا لە ئارژای جەستەی تۆوە لە ڕێگەی خوێنەوە، بە شێوەیەکی کوێرانە دەسووڕێتەوە، بەڵام کاتێ دەچێتە ناو خانەوە، بەشێوەیەکی ڕێکوپێک ئامادەیە بۆ بەکارهێنان. دەمارە خانەکان کە لە مێشکی تۆدا ڕووناکی دەدەنەوە، ئەبنە هۆی

هەڵکردنی گەردەلوولێکی شێتانە لە ئاماژەی کارەبایی لەگەڵ ئەوەشدا، بیرو هزری پڕ واتای لێدەکەوێتەوە، دواجار فەوزا تەنها تێڕوانینێکە. لە هۆشمەندیی سنووردارردا شتەکان سەربەخۆو بەرەڵان، بەڵام کاتێ هۆشمەندی بەرفراوان دەبێت، شتەکان دەچنەوە شوێنی تایبەتی خۆیانەوە. لە ڕێگەی یەکبوونەوە هەر هەنگاوێک بەرەو پووکانەوەو هەڵوەشان و فەوتان بنرێ، لە پێناو ڕێکخستنەوەی جۆرێکی نوێ لە سیستەم بەکاردەهێنرێ. ئەگەر توانای تێگەیشتنت هەبوو لەوەی لە دایکبوون لە هەناوی پووکانەوەوە ببینی، ئەوا گوێت لە دەنگی ڕاستی ناوەوە ئەبێ کە ئەڵێ:"لە هەنگاوە یەک لە دوای یەکەکانی زیان و قازانجەوە، لە ڕاوەستان و جووڵەوە، لە مردن و ژیانەوە، بەدڵنیایی هەنگاو بە ئاراستەی نەمری دەنێم".

ئەمە تەنها لێدوانە، ئەو وشانەی لەسەر لاپەڕەکان دەنووسرێن ناتوانن جێگرەوەی هەستی کەسەکان بن (ئەوەی ناوم نا باسکردنی دەنگی هەناوی) لەبەردەم هەر تاکێک لە تاکەکان خۆی ئاشکرا ئەکا. بەڵام ئێمە بە بۆماوە ئەمانەوێ لە تەنگژەکان ڕزگار بین، بۆ ئەمەش پێویستمان بە وەڵامی قایلکەر هەیە، سەبارەت بەوەی تۆ کێی، بۆچی لێرەی، لە پێناو ئەوەی سنوورێک بۆ بێهیواییەکانی ناخ دابنێین. ژیان بەسرووشتی خۆی، شادی بەخش و نەرمڕەوە حەزی بە زۆرەملێ نییە و بە خۆرسک دادپەروەرە.

مانای وایە باری دەروون کە خۆی دەدۆزێتەوە زیاتر سرووشتییە، ئەوەی جێی ئاماژەیە، جگە لە پیری خۆی، کۆمەڵێک هۆکار هەیە بۆ پشێوی و تەسکبینی، کە لەویشدا گرژی و ناخۆشی بە هێزەوە بوونی هەیە. کاتێ لە قۆناغێکداین کە هێشتا دەرکمان بەوە نەکردووە کە ژیان خۆی لە شێوەی کێشەدایە، هەوڵی ئەوەش دەدەین لە ئازارە کۆنەکانمان سووک بکەینەوە، ڕێگری لە ترسە کۆنەکان بکەین، ئەو شتە کۆنترۆڵ بکەین کە کۆنترۆڵ ناکرێ.

ئەم بەشەی لای خوارەوە بە پراکتیکی لەڕێگەی میکانیزمێکەوە، فێرت دەکات چۆن ژیانی خۆت پەسەند بکەیت، بەوەی کە ژیانی تۆ بریتی نییە لە زنجیرەیەک لە ڕووداوی بێسەروبەر، بەڵکو ڕێبازێکە لە ئاگایی، ئامانجی باڵای ئەوپەڕی بەختەوەری و بە دەستهێنانی خوودە.

بە پراکتیکی: دانایی لە گومانکردندا

ئەو گومانەی بە ژیانەوە ئاڵاوە، داواکاری هەمیشەیی لەسەر میکانیزمی هەڵکردن لای هەموو کەس ئەسەپێنێ. لێرەدا دوو ڕێگەی بنەڕەتی بۆ زاڵبوون بەسەر گوماندا هەیە - قایلبوون و بەرگری کردن. "قایلبوون "واتە تۆ ڕێگە خۆش ئەکەی بۆ ڕووداوەکان تا گەمارۆت بدەن بەشێوەی خۆڕەس دەستوپەنجەی لەگەڵ نەرم ئەکەی، بەبێ قین هەڵگرتن. وە "بەرگری کردن "واتە تۆ لە هەوڵی ئەوەدای ڕاستی ڕووداوەکان بگۆڕی، لەڕێگەی کاردانەوە باو و ئارامەکانەوە کارلێکی لەگەڵدا بکەی.

قایلبوون دیاردەیەکی تەندروستە، چونکە لەگەڵ ڕوودانی هەر گرژییەکدا بوارت بۆ ئەڕەخسێنێ خۆتی لێ ڕزگار بکەی، بەڵام بەرگری دیاردەیەکی ناتەندروستە، چونکە لەبەرامبەر ئەو خەون و ئارەزووانەی جێبەجێ نابن، تێکدەشکێت.

دەروونناسی بەناوبانگ دێڤید فیسکۆت David Viscott لە کتێبەکەیدا بە ناونیشانی"سۆزداریی ئازاد"باسی هەستە کۆکراوەکان دەکات بەوەی قەرزاری بەزەییە، ڕاستەوخۆ بەپیرییەوە ئەیبەستێتەوە و ئەڵێ:" کاتێک بەبەزەیی دەبیت، خەم وات لێدەکات پێشوەخت پیرببی، سەبارەت بە ئایندە ڕەشبین دەبیت، تەنانەت ئەگەر لە تافی لاویشدا بیت، بۆ چارەسەری دەروونت، ڕابردووت لا پیرۆز ئەبێت و بەزەییت بە خۆتدا دێتەوە، بۆ لەدەست چوونی خۆشەویستیت، لەدەستدانی ئەو هەلانەی ئازارت بە دەستییەوە چەشتووە. هەندێجار بەزەییت بە خۆتدا دێتەوە وەکو جاران گرنگیت پێنادرێ، بۆ بەسەربردنی کاتێکی زیاتر

لەگەڵ کەسێکدا لێرە نییە، بەدوای هەلێکدا دەگەڕێی دەردە دڵی خۆت بۆ کەسێک بکەی تا ڕزگار بیت لەو بارە قورسەی لە ژێریا دەناڵی، یان ئەتەوێ ڕزگار بیت لەو باری پشێوییەی بەسەرتا تێئەپەڕێ کاتێک ڕاستییەکت بۆ دەرئەکەوێ کە ڕوویداوە لێت".

ژمارەیەکی بێشوومار لە خەڵکی بۆیان دەرکەوتووە کە بەزەییان بە خۆیاندا دێتەوە، ئەم بەزەیی بە خۆدا هاتنەوە لەگەڵ تێپەڕبوونی ساڵەکاندا گەورەتر ئەبێ. پیربوون بارێکی دەروونییە بەڕادەیەک دۆخی دەروونی تێک دەچێ کە میکانیزمی جەستە توانای بەرگەگرتنی نامێنێ، لە مامەڵەکردنیدا لەگەڵ پشێوی کە لە کاتی ئێستادا ڕوودەدات دەستەپاچەیە، دەرەنجامی ئەمەش لاوازی و نەخۆشی و مردنە. لەبەرئەوە مرۆڤ پێویستە چاوکراوە بێ و هەوڵێکی باش بدات تاکو نەکەوێتە ئەم جۆرە داوانەوە. هەرچەندە هەموو ساتێکی نوێ نادیار بەڕێوەی ئەبا، دواجار ئەگەری مەترسی هەیە، لەبەر ئەوە پەنابردن بۆ ڕابردوو سەرچاوەی ئارامی ڕاستەقینە نییە. وەکو فیسکوت ئەڵێ:"ئەتوانی ڕابمێنی، بلاوێنیتەوەو بەزەییت بێتەوە، بەڵام بە چاوپۆشین لە پیرۆز ڕاگرتنی ڕابردوو «نۆستالجیا» و هێنانە بەرچاوی ئەزموونی سۆزداریت، تۆ ناتوانی بگەڕێیتەوە ئەوماڵەی کاتی خۆی بە جێت هێشتووە، نیشتمانی ڕاستەقینەی تۆ ئێستا ئێرەیە. لەم کاتەدا ئێستا کاتی ڕاستەقینەیە، کاتی دەستکردنە بە کارکردن و گۆڕانکاری، ئێستا کاتی گەشەکردنە".

لەشی تۆ لە ڕووی بایۆلۆژییەوە وا درووست کراوە لە کاتی ئێستادا بژێت، لە کاتی ئێستاشدا ئەوپەڕی بەختەوەری و خۆپەسەندی دەستەبەر دەکا، چونکە لەشی تۆ ئێستا فشاری خوێنی خۆی دەخوێنێتەوە، نازانێ پاش چرکەیەکی تر فشاری خوێنەکەی دەبێتە چەند. نەرمی نواندنێکی ناوەکی تێدایە کە ڕێگە ئەدا بە شەبەنگێکی فراوان لە فشاری خوێن کە ڕووبدات، بەهەمان شێوە بەشێوەی خۆنەویستانە بە نەرمی بەرەو ڕووی کاردانەوەکان دەبێتەوە. ئەمەیە دانایی گومان کردن، ڕێگە بە

نادیار ئەدات بێت و وەکو سەرچاوەی گەشەو لێکەیشتن پێشوازی لێ بکات. ئێمە ئەم ژیرییە لە ڕێگەی هەر خانەیەک یان ئەندامێکی خۆبەخۆ لە دیارترین وێنای خۆیدا دەبینین. ئەو شێوازەی بارگە کارەباییەی لە مێشکی تووە دەرئەچێ، بەهیچ شێوەیەک ڕوونـادات، بەدرێژایی ژیان دوو جار بەیەک شێوە دەرپەڕێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم گومانە هەڕەمەکییە ڕێگە ئەدات لەهەر خوولەکێکدا بە بیرو داهێنانی نوێوە دەرچێ، نزیکەی ٣٠٠ ملیۆن خانە دەمرێ، بەهیچ جۆرێک ناگەڕێنەوە بۆ ژیان، ئەم شەپۆلە بەهێزە لە مردن، تا ڕادەیەکی زۆر لە شەپۆلە بەرفراوانەکەی ژیان ئەچێ کە فرمان و زیندەگییەکانی لەشت ڕادەگرێ.

بەڵام ئاوەز بە گرانی ئەتوانێ پرەنسیپی گومانکردن پەسەند بکات، ئەو لە گۆڕان و زیان لێکەوتن و مردن ئەترسێ. ئەمە سەرچاوەی ئەو بەرگریکردنەیە کە لەشی ئێمە لەشێوەی گرژی و پشێوی دەری ئەبڕێ. کاتێ پرەنسیپی بەرگریکردنی ئاوەز ئەسەپێنرێ، ئەوا تۆ هەڕەشەیەک دروسـت دەکـەیت کە جەستەت ناچار ئەکەیت ڕەفـتار لەگەڵ ئەو هەڕەشەیە بکاو بەرگەی بگرێت. هەندێ لەو کەسانەی خلیسکەسواری دەکـەن لە گەڵ تیژڕەوی خلیسکەکەدا بە هاوارو قیژە کڵپەی ناخ و هەڵچوونەکانیان دەردەبـڕن، هەندێکیشیان بـەهۆی ترسی زۆرەوە هاوار دەکەن. خلیسکە سواری لە هەردوو بارەکەدا یەک شتە، بەڵام ئەو کەسانەی خۆیان گرمۆڵە دەکەن و ئەشڵەژێن، ئەوانە لەشیان بە لێشاو هۆرمۆنی پشێوی دەردەدا، هەست بە ترس و سام دەکەن. بەڵام ئەوانەی جڵەوی خۆیان بەرداوەو لەگەڵ جووڵەی خلیسکەکەدا خۆیان با دەدەن، ئەوانە هەست بە بووژانەوەو گەشبوونەوە دەکەن.

لەم ڕاهێنانەی خوارەوە فێردەبین چۆن هۆشمەندیمان بخەینە خزمەتی ژیانی ئێستاوە و کاریگەری ئەرێنی لەسەرباشترکردنی دابنێین. بەڵام سەرەتا پێویستە بڕی ئەو بەرگریکردنە لە ژیانی ئێستاماندا کە لەسەری دەڕۆین بزانین. چونکە بەرگریکردنە دەروونییەکان لێزانن لەوەی چۆن

خۆیان لێمان بشارنەوە. لەوانەیە هەستە خۆ حەشاردەرەکان بەوە پێناسە بکەین ئەو هەستانەن کە ناتوانین هەستیان پێبکەین، بەڵام بەرگریکردن بابەتێکی کرداریی مانادارە. مەبەستم کۆنترۆڵ کردنە. تۆ پێویستە لەو جێگەیەدا بیت بڕیار لەسەر ملکەچکردن و بنبڕکردنی ترس و هەستکردن بە مەترسی بدەیت. تەنانەت ئەگەر بەهۆش نەگەیشتیتە ئەو جێگایەی بەرەنگاری مەترسی ببیتەوە، ئەوا ڕەفتارت خۆی وازیان لێدێنێ.

ڕاپرسی سەبارەت بە کۆنترۆڵ کردن

نیشانە بەرامبەر ئەم گوزارشتانەی لای خوارەوە لێبدە ئەگەر لە گەڵ تۆدا ئەگونجێ، زۆرجار، یان زۆرترین کات، یان نزیکی هەمیشەیی. هەندێ لەم پرسیارانە ڕەقن، بەڵام هەوڵ بدە تا ئەتوانی لەگەڵ خوودی خۆتا ڕاستگۆبیت.

١. حەز ئەکەم کۆنترۆڵی بارودۆخی کارەکە بکەم، کەسی ترم لە گەڵدا نەبێت.

٢- کاتێ هەر فشارێک ئەخەنە سەرم، کەمترین هەڵچوونم تووڕەبوونە یان هیوا بڕاو دەبم.

٣. زۆر بەکەمی بە هاوڕێکانم دەڵێم پێویستم پێتانە.

٤. هەموو خراپەکارییەک دەرهەقم کراوە باسی ناکەم، لە جیاتی ئەوەی لە دڵەوە بڵێم فڵانە کەس خراپەی لە گەڵما کردووە. پێم باشە بیر لە تۆڵە سەندنەوە بکەمەوە.

٥- هەندێجار نیگەرانم لەو ڕێگەیەی خوشک و براکانم بە منەوە ئەبەستێتەوە

٦ . هەر کاتێک پارەی زۆرم بۆ کەسێک خەرجکرد، مانای ئەوەیە زۆرم خۆشدەوێن

٧ ـ ئەو ستەمەی لێمکراوە لە دڵی خۆمدا ئەیهێڵمەوە

٨- ئەگەر پەیوەندیم لەگەڵ فلان تێکچوو، خۆزگە ئەخوازم هەموو ئەو شتانەی بۆم کڕیوە لێی بسێنمەوە

٩- ئەگەر ماڵەکە هی من بوو هەموو ئەوانەی تێیدا نیشتەجێن پێویستە پابەندی ئەو ڕێنماییانە بن من دەری ئەکەم.

١٠- زۆر زەحمەتە بتوانم دان بەوەدا بنێم من کەسێکی لاوازو بێتوانام. زۆرجار دانی پێدا نانێم"من هەڵەبووم"ئەگەر بمەوێ بیڵێم.

١١- پێویستە خۆم تیماری برینەکانی خۆم بکەم لە جیاتی ئەوەی لاوازی خۆم لەبەردەم خەڵک دەربڕم.

١٢- قسەکەرێکی باشترم لەوەی گوێگرێکی باش بم.

١٣- ئەوەی من دەبێ بیڵێم بەڕاستی زۆر گرنگە.

١٤- پێموایە ئەوانەی پێویستە زۆر بە وردی ڕای من وەربگرن گوێ ناگرن.

١٥- زۆر بە باشی لەوە گەیشتووم چی شتێک بۆ خەڵک بەسوودە.

١٦ – بەلای کەمەوە لە ژیانمدا جارێک گیراوم کاتێک بە دزییەوە نامەو پۆستی خەڵکی ترم کردۆتەوە.

١٧- خەڵک پێم دەڵێن ڕەشبین و بێدەسەلات.

١٨ – من خاوەنی خووڕەوشتی بەرزم، بەو هۆیەشەوە خەڵک بە هەڵە لێم تێدەگەن، بەوەی گوایە هەمیشە ئارەزووی ڕەخنە گرتنم هەیە.

١٩- من لە هەموو شتێکدا حەزم بە کاری جوانە زۆر بەکاری ناشرین قەڵس دەبم کاتێ سەرکارێک دەیبینێ.

٢٠- دڵتەنگ دەبم بە کەسێک کە زۆر لە پێویست خۆی لێم نزیک دەکاتەوە.

٢١ – دوای دابڕانم لە کەسێک، پەیوەندیم نوێ کردەوە، کاتێ بیر لە ڕابردوو ئەکەمەوە ئەزانم ماف لای منە.

٢٢- من ڕێک و پێک و جوانپۆشم حەز ئەکەم بەو ڕێگایەش لەگەڵ

دەوروبەرەکەمدا هەڵسوکەوت بکەم، زۆر بە زەحمەت ئەتوانم لەگەڵ کەسێکدا بژیم ئەو دوو خەسڵەتەی تیا نەبێت.

٢٣- بەرنامەی ڕۆژانـەی خۆم دەزانـم و زۆر وردم لە نرخاندنی چاوپێکەوتن و کارەکانم.

٢٤- زۆر گرنگی بە پێویستییەکانی خەڵک ئەدەم بەڵام نیگەرانم لـەوەی ئـەوان هەمان شت بەرامبەر بە من ناکەن کاتێ پێویستم بە یەکێکیان بوو.

٢٥- لێکدانەوەیەکی لۆجیکیم بۆ ئەو ڕێگایە هەیە کە دەیگرمە بەر، تەنانەت ئەگەر خەڵکیش بە پەسەندی نەزانێ.

٢٦- بەلامەوە گرنگ نییە خەڵک هەست بە خۆشەویستی نەکات بەرامبەرم.

٢٧- بەڕای من زۆربەی زۆری خەڵک هەر کارێک دەکەن نازانن پاڵنەری ئەو کارە چییە کە پێی هەڵئەسن.

٢٨- من لەگەڵ ئەو منالانە هەڵناکەم هاتوهاوارو قیژو باڵ دەکەن و شـەڕەنگێزن.

٢٩- تاکو ئێستاش هەر کێشەیەک کە تووشم دێ ئۆباڵەکەی ئەخەمە سەر باوکم، بەڵام هیچ ڕۆژێک ئەو باسەم نەدرکانووە.

٣٠- کاتـێ لـەگـەڵ هـاوسـەرەکـەمـدا یـان هـاوڕێیـەکمدا تووشی چەلەحانێیەک دەبینەوە، ناتوانم بەرگری بکەم لە هێنانەکایەی کێشە کۆنەکانی نێوانمان.

کۆی گشتی ---------------------

هەڵسەنگاندنی کۆی ئەو خاڵانەی بە دەستت هێناوە:

لە سفرەوە بۆ دە ١٠ خاڵ:

تۆ بەسەر کەسێتی خۆتدا زاڵ نیت، زۆرت ماوە بگەیتە ئەوەی

بەسەر شتەکانی دەوروبەرتدا زاڵبیت. تۆ زیاتر حەزت بەوەیە گوێ بەهەستەکانت نەدەی لێبووردەی بەرامبەر کەسانی تر. خۆشت لەوە دڵنیای نەگەیشتوویتەتە پلەی پێگەیشتنی تـەواو، هـەروەهـا تۆ بۆ شکستی خەڵکانی دی تێگەیشتنت هەیە، زۆر بە ئاسانی ڕووداوەکان بۆ قەدەر بەجێدێڵی، تا خۆیان ڕەوتی خۆیان دیاری دەکەن. سوپرایزەکان ناتجووڵێنن. خۆڕەسی و لێدوان بەرامبەر سۆزداری بەرز دەنرخێنی.

لە ١٠ خاڵەوە بۆ ٢٠ خاڵ:

زۆر بەلاتەوە گرنگە لە دۆخێکدا بیت بتوانی دەوروبـەری خۆت کۆنترۆڵ بکەیت یان دەست بگریت بەسەر هەر شتێک لە دەورو بەری تۆدایە. تووشی دڵەڕاوکە بوویت و هەستت بریندارە زۆر زیاتر لەوەی ئەتەوێ دانی پێدا بنێیت، بەڵام زۆر تێناکۆشی بۆ ڕزگار بوون لەم هەستە، زۆر بە پێویستی نازانی ئەگەر تۆ بڕیار بەدەست بیت یان نا، بەڵام زۆر بەلاتەوە گرنگە شتەکان بە ویستی تۆ بچنە پێشێ. تۆ خۆت بە ڕێکوپێک و بە توانا ئەبینی، لە گەڵ ئەوەشدا جار بەجار دەرچوونی شتەکان لە ژێر کۆنترۆڵ بە مەسەلەیەکی گـەورە نابینی، کەسێکت دۆزیوەتەوە ڕەنگە لە گەڵیدا ڕاست و ڕەوان بیت، تەنانەت لەگەڵ ئەو کەسەشدا سنوورێک هەیە ناتوانی شتەکە بڵێی، چونکە دوودڵی لەوەی ئەوەی دەیڵێی یان دەیکەی بە خراپ بەسەرتا بشکێتەوە.

سەرووی ٢٠ خاڵ :

تۆ کەسێکی حەز دەکەیت زاڵ بیت، چونکە بەلای تۆوە بڕیاردان پێویستە لەبەرئەوەی خەڵک هەستیان زۆر بریندار کردووی، چونکە بیرەوەری مناڵیت ئەتباتەوە ئەو دەمانەی تووشی ئازارێکی زۆر بووی. بۆ ئەوەی تووشی ئازاری گەورەتر نەبیت، هەوڵ ئەدەی لە ڕێگەی هەستەکانتەوە خۆت بسەپێنی، واتە هەر لەسەرەتاوە تۆ کەسێکی، زۆر

لە بژاردەکانت دەکۆڵییەوە تا ڕێگە بەخۆت بدەیت، خۆت بۆ کەسانی تر ئاشکرا بکەیت. پێویستی زۆرت بەوەیە جێگەی بەرپرسیارێتی بگریتەوە، یان ڕۆیشتنی شتەکان بە پێی ویستی تۆ، خەڵکت لێ دەرەوێتەوە، ڕاستە تۆ هەوڵ ئەدەی پێویستییەکانیان بۆ دابین بکەی، تاکە هەڵچوونێک بە سووک و ئاسانی ئەتوانی دەری ببڕیت، تووڕەبوون و نیگەرانییە. تۆ هەمیشە باسی ئەو پاڵنەرو هۆکارانە دەکەیت کە داوات لێدەکات لە ناو ئەو دۆخـەدا بیت کە ئێستا تێیدایت. بەڵام ئەمە بەو مانایە نییە ئەوەی تۆ هیوای دەخوازی، بێتەدی، کە ئەویش خۆشەویستی خەڵک و پەیوەندییان بە تۆوە یە.

ئامانجی ئەم ڕاپرسییە ئەوە نییە هەر خاڵێکی نەرێنی بە نەنگیی دابنێ، لە بەرئەوەی ئارەزووی کۆنترۆڵکردنی دەوروبەری یان زاڵبوونی هەیە. نەمانی دەسەڵات یان توانای کۆنترۆڵکردن لای زۆر کەس بە شتێکی خراپ لێک ئەدرێتەوە، هەموومان هێزمان دەخەینە گەڕ بۆ ئەوەی پارێزگاری لە دەسەڵاتمان بکەین. بەڵام لێرەدا ڕێگەی تەندروست هەیە بۆ پارێزگاری لەو دەسەڵاتە، هەروەها ڕێگەی ناتەندروستیش هەیە. ڕێگە تەندروستەکە ئەوەیە، هەست بە ئارامی دەروون بکەیت (واتە هەست بە سەنگی خۆت و بەهای خۆت بکەیت لە خۆشەویستی بۆ خۆت و دەستکەوتەکانت)، تاکو ڕووداوە دەرەکییەکان نەبنە مایەی هەڕەشـە تا تواناکانت لە دەست بدەیت. بـەڵام ڕێگەی ناتەندروست لەوەدایە، تۆ لاوازی و هەستکردنت بە نائارامی لە ڕێگەی گەمەکردن بە خەڵک و ڕووداوەکانەوە پەردەپۆش ئەکەی. دەبێ تۆ لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆ بیت، تاکو شوێنکەوتەی هەنگاوی یەکەم بیت، تۆ پێویستت بەوەیە لە هەلومەرجە جیاوازەکاندا کە پێیدا گوزەر دەکەی سنووری خۆت بزانیت: لە چی بارێکدا هەست بە لاوازی خۆت دەکەیت، کام فاکتەر گوڕو تینت ئەداتێ. خۆ ناسینەوە ئەو لەنگەرەیە شکستەکانت بۆ کردارێک ئەگۆڕێ ڕەنگە تۆ فەرامۆشت کردبێ.

ڕۆژێک دانایەک پێی وتم:"ئەگەر تووشی هەڵوێستێک بووم و چارەسەرم بۆ نەدۆزرایەوە، ئەوا باوەڕم بەوە هەیە، دەرچەیەکی تر هەیە دەبێ لێیەوە فێربم: یان ئەبێ کەسێکی تر هەبێ دەستی یارمەتیم بۆ درێژ بکات، یان چاوەڕێی بەردەوامیی ڕووداوەکان بم تا ئەو شتەم بۆ ئاشکرا ببێ کە چارەسەری کێشەکەم دەکات. لە هەریەک لەو دوو دۆخەدا من ناتوانم چارەسەری کێشەکە بکەم، تەنها ئەو کاتە نەبێ، دان بەوەدا بنێم کاردانەوەم بۆ ئەو چارەسەرە لە دۆخی یەکەمدا شکستی هێناوە".

ئەو کەسانەی دەسەڵاتیان بە دەستەو بە شێوەی ناتەندروست پیادەی بەڕێوەبردن دەکەن، لەم بێفێزی و نەرمی نواندنە بێبەشن، ئەوانە سوورن لەسەر ئەوەی دەسەڵات بە ڕووداوەکانەوە بکەن، تووشی هەر کێشەیەک ببن، لە پێناو دۆزینەوەی دەرچەیەک کە هەمیشە تێیدا براوە بن. بۆخۆیان بیانوو دائەتاشن. ئەمجۆرە ڕەفتارە ئەبێتە هۆی ڕوودانی نانەوەی پشێوی لە خۆیانداو لە دەوروبەری خۆشیاندا. لەبەر ئەوەی ناتوانن واز لەوە بێنن ڕێگە بدەن کارەکان بە ڕێگە ئاسان و ڕەوانەکەی خۆیدا بڕوات، بۆیە باجێکی قورس دەدەن، بەوەی ناتوانن لەو خۆراکە ڕوحییە سوودمەند بن، کە لەبەر دەستدایە، کاتێ ڕێگە بە ژیان دەدرێ بە ڕێگە سادەو ساکارەکەی خۆی لە تووە بڕژێتە دەوروبەرەکەتەوە.

ڕاهێنانی یەکەم: ئازادکردنی لێکدانەوەکانت

ئەکرێ ژیانێکی ئازادت هەبێ بەگوێرەی ئەوەی تۆ هەست بەو ئازادییە دەکەی. هەرچەند لە دۆخێک لە دۆخەکان بڕوانین، دەبینین ڕابردوومانی تیایە، چونکە هەموو ڕووداوێک لێکدانەوەی بۆ دەکرێ، ڕەگی لێکدانەوەکانیش ڕۆچۆتە قووڵایی ڕابردووەوە. ئەگەر بە منداڵی لە جاڵجاڵۆکە ترساوی، ئەمڕۆ هەر بە بینینی جاڵجاڵۆکە، ئەو ترسەت ئەگەڕێتەوە، ئەگەر باوکت ئالوودەی مەی بوو بێت، ئێستا هەر کەسێ کە مەی بخواتەوە، لە ئەزموونە تاڵەکەی ڕابردووتەوە، کە شوێنەوارێکی

ئازاربەخشی بەجێ هێشتووە، باوکت بیر دێنێتەوە. ئەگەر بۆ هەر شتێک لێکدانەوەیەک بکەیت ئەگەر لێکدانەوەکە سادەش بێت، ئەوە هەنگاوی یەکەم دەبێ بۆ ڕزگاربوون بێ لە گرێی ڕابردوو. دڵنیابە تۆ هەمیشە خوێندنەوەیەک بۆ شتەکان دەکەیت، ئەگەر لە گەڵ کەسێکدا کێشەیەکت هەبوو، ئەگەر بەیەک دید بۆ کێشەکە بڕوانیت بۆنموونە، ئەوا تۆ وا لەو کەسە دەڕوانی کە مایەی هەڕەشەیە بۆ سەر ژیانت، بەڵام ئەگەر دانت بەوەدا نا کە دوو خوێندنەوەی پێچەوانە بۆ کێشەکە بکەیت کە هەریەکەیان بڕێک لە ڕاستی تێدابێ، ئەوا نموونەی ئەم دانپیانانە ئەو هەڕەشەیەت لێ دوور دەخاتەوە.

هەنگاوی دووەم کاردانەوە بەرامبەر پشێوی ـ واتە هەڵسەنگاندن ـ تاکە قۆناغە ئەتوانی لە ڕێگەیەوە کاردانەوەی جەستەت کۆنترۆڵ بکەیت.کاتێ لێکدانەوە بۆ هەر دۆخێک دەکەیت کە مایەی هەڕەشەیە بۆ سەرت، ئەوا لەشت هەرلەخۆیەوە بەجۆرێک کاردانەوەیەکی دەبێت، بۆیە گرنگە چەند پرسیارێک بکەی سەبارەت بە ڕاستگۆیی لێکدانەوەکانت. لێکدانەوە کۆنەکان لە دەرەوەی چوارچێوە بنەڕەتییەکەی خۆی لە کاتی ڕوودانیدا شتێکی دروست نییە. تاکە ڕێگەیەک کە ئەکرێ لە ڕێگەیەوە سنوورێک بۆ پشێوی دابنێی ئەوەیە ئەبێ بیقۆزیتەوەو بیخەیتە بەرچاو تاکو کۆتاییەکی بۆ دابنێی. ئەکرێ زۆر شت بڵێین سەبارەت بەو ڕێبازەی ئەیگرینەبەر بۆ بە دەستهێنانی ئەم کارە. بەڵام لە ئەزموونی ژیانی تایبەتی خۆما، هەوڵ ئەدەم لەهەر دۆخێکی پشێوی نزیک ببمەوە بە نیازی ئەوەی پلیتەی مەترسیی تەقینەوەکان لە ناخی خۆم دەربێنم، بۆ ئەو مەبەستەش، پێنج هەنگاو هەیە سەرکەوتنیان سەبارەت بەو مەسەلەیە سەلمێنراوە:

١ـ دڵنیابە لەوەی لێکدانەوەی تایبەت بە خۆت هەیە. لە کاتی بوونی کێشە لەگەڵ یەکێکدا، هەوڵ ئەدەم بڵێم بیرکردنەوەم بەرتەسکە، بەڵگەنامەیەکم بە دەستەوە نییە سەرپشکم بکا بۆ شاردنەوەی ڕاستییەکان.

٢. ڕێگای بیرکردنەوەی کۆن بخە لاوە. کاتێ هەست بە گرژی ئەکەم، ئەوە ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی من بە توندی پابەندم بە ڕای خۆمەوە.

٣. بە دیدێکی نوێوە بۆ کارەکان بڕوانە. من چاو لە هەستەکانی جەستەم دەکەم بەڵام بەوە ئاوەزم بە ڕێژەیی شتەکان لە گۆشەیەکی جیاوازەوە دەبینێ.

٤. با لێکدانەوەکەت جێگەی پرسیار بێت، تا دڵنیا بیت لەوەی هێشتا لێکدانەوەکەت بەسوودە.

٥. چاو بخەرە سەر کارەکە نەک ئەنجامەکە. ڕێژەی پشێوی هەمیشە لە بەرزبوونەوەدایە ئەگەر بەشێوەیەکی سەرەکی فۆکەست خستەسەر ئەگەری ئەنجامەکە، ئەمە ئەو داوەیە لە ئەنجامی ئەو بیرکردنەوەوە هاتووە بەوەی ڕووداوەکان لەوانەیە کۆنترۆڵ بکرێن یان پێشوەخت ئەنجامەکانی پسەپێنرێن. بۆ ئەوەی زاڵ بم بەسەر ئەو کێشەیەی خۆی لە سەپاندنی زاڵبوونی ساختەدا دەبینێتەوە، بەبیرخۆمی دێنمەوە کە من پێویستم بەوە نییە بزانم کەی و لە کوێ چێژ لەو ڕێگایە وەردەگرم کە گرتوومەبەر.

کاتێ لەم پێنج خاڵە قووڵ دەبمەوە، زۆر بەخێرایی هەموو ئەو بێزارییانەی ڕۆژانە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی شێوازی پشێوی لە ناخمدا. هەوڵ دەدەم بە گوێرەی توانا خۆم بارنەکەم لەو شتانەی بەرگەی ناگرم، هەندێجار دۆخێک دێتەپێش، زۆربەی یادەوەرییەکان دەورووژێنێ، کاردانەوەش بەرامبەر پشێوی سەرهەڵدەدا تەنانەت پێش ئەوەی من هەستی پێبکەم. کاتێ ئەوەش ڕوودەدات، تاکە شتی لۆجیکی کە ئەکرێ پێی هەستی سواربوونی شەپۆلەکانییەتی، جەستە ناگەڕێتەوە بۆ وەزعی پێش پشێوی تەنها دوای ئەوەی کاردانەوەکە مەودای خۆی بەتەواوی وەردەگرێ.

ئەم ڕاهێنانە لە خوێندنەوەی ئەم پێنج خاڵەداو بیرکردنەوە لێی بە قووڵی لە پێناو گۆڕینی لێکدانەوەکانت، ئەنجا جێبەجێ کردنی، پێویستە لەسەرت ئەم میکانیزمانە جێبەجێ بکەی لە سەر ڕووداوێکی ناخۆش

له گێڕانەوە بۆ ڕابردووت. بیر له کەسێک بکەرەوە که بووەته هۆی ئازارێکی زۆر بۆ هەستەکانت که به هیچ جۆرێک ناتوانی چاوپۆشی لێبکەی. ڕەنگه ئەم پێنج هەنگاوە بەرەو ئەو دەرەنجامه بتبات:

١. هەستەکەم ئازار دراوم، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێ که کەسی دووەم تا ئەو ڕادەیه خراپبێ، یان به مەبەست ئازاری منی دابێ. ئەو ڕابردووی من به تەواوی نازانێ منیش هەروا، ڕابردووی ئەو نازانم لەگەڵ ئەوەی ئازار دراوم، هەموو چیرۆکێک ڕوویەکی تریشی هەیه.

٢ ـ له ڕابردوودا تووشی ئازارێکی لەو شێوەیه بووم، بەڵام دوایی بۆم دەرکەوت لەوانەیه من پەلەم کردبێ له بڕیاردانمدا سەبارەت بەم ڕووداوە. پێویسته من شتەکان وەکو خۆیان ببینم.

٣ ـ نامەوێ لێرەدا خۆم به قوربانی ببینم، من هەستم نەکرد دواجار کەی بوو که من له دیوەکەی تری هەمان دۆخدا بووم ؟ ئەگەر من کاتی خۆی هەستم کرد دیلی پاڵنەرە کەسایەتییەکەی خۆشمم ؟ ئایا گرنگیم داوە بەو بەئازارەی که لایەنەکەی تر به دەست منەوە چەشتوویەتی؟ گەورەتر له گرنگیدان که ئەیدەمه ئەو ئازارەی که ئەمجارە من چەشتوومه ؟

٤. با بۆساتێ هەستەکانم له بیر بکەم،کاتی خۆی کەسەکەی تر هەستی چۆن بوو، له وانەیه ئەویش کۆنترۆڵی هەستەکانی خۆی لەو کاتەدا له دەستدابێ یان دیلی جیهانه تایبەتییەکەی خۆی بووە به ڕادەیەک هەستی نەکردووە چەندە منی ئازار داوە.

٥. ڕەنگه ئەم ڕووداوە یارمەتیدەرم بێت. من به هیچ جۆرێک گرنگی بەوە نادەم ئۆباڵی خۆم بخەمە سەر یەکێکی تر، یان بگەڕێمەوە بۆ ڕابردوو. ئەمەوێ ئەو هۆکارانه بدۆزمەوە که هەسته هەڕەشەئامێزەکان له ناخما دەوروژێنێ. هەرچەند بیرم لەم مەسەلەیه زیاتر دەکردەوە، زیاتر بەرچاووم ڕوون دەبووەوە ئەم هەله بقۆزمەوە تا بەرپرسیارێتی هەستەکانم بگرمه ئەستۆ. نموونەی ئەم نزیکبوونەوەیه ئەرکی

لێبووردەییم ئاسانتر دەکا. تاکو یەکێ زیاتر کەمووکورتییەکانم بدۆزێتەوە، زیاتر مایەی سووپاس و پێزانینمە. کاتێ ڕادێی بە وردی بەپێی ئەم ڕێگایە چاودێری لێکدانەوەکانت دەکەیت، ڕووبەرێک بۆ خۆت دابین دەکەی لە ساتەکانی ئازادی ڕەهادا بەکاری دەهێنی، ئەمە ئەو ساتانەیە کە ڕێگەی بیرکردنەوە کۆنەکەت بە چاو تروووکانێک پووچەڵ دەکەیتەوە. ئەم ترووسکاییە لە گەڵ جۆرێک لە بەهرە هاودەم دەبێ، چونکە لە هەمان ڕاستیدا قووڵ دەبیتەوە. نەک بە سیفەتی ئاوەژووکردنەوەی ڕابردووت، هەرشتێ لە ژیاندا باڵابێت - مەبەستم لەوە، خۆشەویستی و بەزەیی و جوانی و لێبووردەیی و بەهرەدارییە - پێویستە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پێمان بگات. تەنها لەسەرمانە ڕێگەی بۆ خۆشبکەین، پێمان بگات (یەکێ لە هاوڕێ ڕوحییەکانم ئەم کردارە بەوە لێک دەداتەوە"کردنەوەی دەلاقەیەکە بۆ ڕەهەندی چوارەم").

ئاوەز خاوەنی ڕووبەرێکی بەرینە لە ئازادی، من کەسێک دەناسم بۆ چەند ساڵێک کە بۆ بەسەربردنی جەژنی سوپاسگوزاری دەگەڕایەوە بۆ ماڵی خۆیان، دوای دەمەقاڵەیەکی زۆر لەگەڵ دایک و باوکی ئەنجا دەگەڕایەوە، ساڵێکیان لە جەژنی سوپاسگوزاریدا،کاتێ ئەو تەمەنی بوو بووە ٤٠ ساڵ باوکیشی تەمەنی بوو بووە ٧٥ ساڵ. خۆی گێڕایەوە وتی: باوکم دوای دەرچوونم لە فڕۆکەکە، هەروەکو هەمیشە پێشوازی لێکردم، بەرەو شوێنی وەرگرتنی جانتاکانم ڕۆیشتین، پەیوەندی نێوانمان تا ئەو کاتە دۆستانە بوو. هەمیشە وابووین دوای نیو کاتژمێر ئەنجا تێهەڵئەچووین ئەبووە شەڕو داوامان، هەوڵمدا لەم شەڕەدا من دەستپێشخەر نەبم بەڵام من تەواو باوەڕم بەوە هەبوو کاتێ سوار ئۆتۆمبێل دەبین دەست ئەکا بە ڕەخنە لێگرتنم لە چۆنێتی لێخووڕینی ئۆتۆمبێل، ئیتر منیش لای خۆمەوە ئاگر دەگرم.

لە چاوەڕوانی پشکنینی جانتاکانمدا لە بەردەم کارۆسیلی شتوومەکەکاندا،"کاتمان زۆر نەبوو تاکو سەبارەت بە شتێک قسەبکەین.

جانتاكەم لە ئامێری پشكنینەكانەوە دەرچوو، هەوڵمدا هەڵیگرم بەڵام بەپاڵ خستمییە لاوە تاكوخۆی جانتاكەم بۆ هەڵگرێ ـ ئەمە بەشێكی تربوو لەو ڕێوڕەسمەی نێوانمان كە بۆ ماوەی بیست ساڵ گۆڕانكاری بەسەردا نەهاتبوو.

"بەڵام ئەمجارە كاتێ هەوڵی ئەدا جانتا قورسەكە هەڵبگرێ سەرسمی دەدا، بۆ یەكەمجار هەستمكرد بەڕاستی پیری زۆری بۆ هێناوە. لەوانەیە باوەڕت وابێ ئەو ساتە وەكو پەیامێكی خودایی وابێ بۆ من. چونكە دڵنیابوومەوە بە درێژایی ئەم ماوەیە من شەڕی باوكم كردووە هەر وەكو ئەو كاتەی كە تەمەنم حەوت ساڵان بوو و ئەویش پیاوێكی زاڵ و بەهێز و بە دەسەڵات بوو، نەمئەویست جانتاكەی لە دەست وەرگرم، ئەو پیاوێك بوو زۆر لە خۆی ڕازیبوو، بەڵام ئەمجارە وەكو منداڵێك كە باوكە لووتبەرزەكەی ئەیەوێ پیشانی خەڵكی بدات شوێنی نەكەوتم، ئەو دەیەویست یارمەتیم بدات، دەیەویست لەو ڕێگەیەوە گوزارشت لە خۆشەویستی خۆی بكات. زۆر زەحمەتە بتوانم باسی هێزی ئەو گۆڕانكارییە بكەم كە ئەو كاتە من هەستم پێیكرد". ئەمە نموونەیەكی دەگمەنە باسی ئەوە دەكات چۆن خستنە بەرچاوی لێكدانەوە كۆنەكان یارمەتیدەرە بۆ تیشك خستنەسەر ڕووداوێكی جیاواز.

لە ڕووداوی ژیانی تایبەتی خۆمەوە نموونەیەك لەئەزموونی خۆم دەخەمە بەرچاو: بۆ مەبەستی وتاردان سەردانی شوێنی جیاجیام دەكرد، لە كاتی گەشتەكەمدا تێبینیم كرد، لە فڕۆكەخانە دواكەوتووم كە دەبوایە ئێستا لە ناو فڕۆكەكە دا بوایەم، بەو ڕێڕەوەدا كە دەڕۆیشت بۆ فڕۆكەكە ڕامدەكرد، لە پڕێكدا بینیم پەیژەی فڕۆكەكە هێواش هێواش لە فڕۆكەكە دوور دەكەوێتەوە. وەستام و هەستمكرد گرییەك لەسەر گەدەم خڕبوو لەگەڵ هەستكردن بە نائومێدییەكی زۆر بەهێز. لە پڕێكدا، پرسیارێك بە مێشكما هات:"دوای ساڵێك لە ئێستا شێوازی ژیانم چی بەسەردێ لەبەرئەوەی نە گەیشتوومەتە فڕۆكەكە ؟ كاریگەری

ئەم پرسیارە شوێنەوارێکی هەبوو لە سیحر ئەچوو: خێرایی لێدانی دڵم هێواش بووەوە، هەناسەم ئارامترو ماسوولکەکانم خاوبوونەوە، گرێکەی سەر گەدەشم نەما، ژانی ڕیخۆڵەکانیشم کۆتاییان هات.

دوای هەستانم بە پووختەکردنەوەی لێکدانەوەم بۆ ڕووداوەکە، بۆم دەرکەوت ئەو ئەگەرانەی ئاشکرا نەبوون لام ئەو پشێوییە بوو کە هەستم پێکرد، نەک لەبەرئەوەی فریای فرۆکەکە نەکەوتووم. لەشم ڕاهاتبوو لەگەڵ بیرۆکەیەک: "ڕەوا نییە جارێکی تر ئەم مەسەلەیە دووبارە ببێتەوە"، ئەمە بەسەرهەموو ئەو کاردانەوانەدا جێبەجێ دەبێ کە بەرامبەر پشێوی هەیە. ئەم دەرک کردنە لە ڕێگەی نەستەوە بوو. بیر لە دوا دەمەقاڵێت لەگەڵ هاوسەرەکەت بکەرەوە، یان دوا ڕەخنەی لە کارەکەتدا لێت گیراوە، شەڕەنگێزیی ئەو جەماوەرەی کەهاتوون بۆ گوێگرتن لە وتارە تازەکەت، تۆش لەبەرچاوی بینەرەکانت خۆت ڕادەپسکێنی و کاردانەوەیەکی پڕ لە گرژی دەنوێنی. منیش ئەوکاتە وەکو جرجێک چۆن لە لێدانێک خۆی دەپارێزێ بازدەدا تەنانەت ئەگەر تووشی لێدانەکەش نەبووبێ، منیش کاتێ لە کارەکە وردبوومەوە بۆم دەرکەوت نەگەیشتنم بە فرۆکەکە شکستێکی بێواتایەو جێگەی گرنگیدان نییە، دواتر شکست پێهێنانی لێکدانەوە ساختەکەی یەکەم، جەستەی منی لە بیرکردنەوە کۆنەکانی ڕزگار کرد.

ڕاهێنانی دووەم: لێکردنەوەی توێکڵە پیازی ڕابردوو

ڕابردوو لە ناخی ئێمەدا لە شێوەی چەند چینێکی ئاڵۆزدا دانراوە. جیهانی ناوەوەت پڕە لە پەیوەندی ئاڵۆز، ناخی ئێمە تەنها ڕابردووی تیانییە هەروەکو بە کردەیی ڕوویدا، بەڵکو هەموو ئەو ڕێگایانەشی تێدایە کە ئەتەوێ بۆ گێڕانەوەیان لەسەری بڕۆیت. هەموو ئەو شتانەی کە وای دەخواست بە شێوەی جیاواز کۆتاییان پێبێت، لە ڕاستیدا لەو شوێنە کۆتاییان پێدێت کە لە ڕێگەی ئەوەوە پەنا دەبەی بۆ ئەندێشەو

تۆڵەکردنەوەو سۆزداری و خەم و خۆسزادان و گوناهکردن. بۆئەوەی لەم شپرزەیی و پشێوییە خۆت ڕزگار بکەی، دەبێ لەوە دڵنیا بیت شوێنێکی قووڵتر هەیە هەموو شتێک لەوێدا وەک خۆیەتی.

هێرمان هێسە لە کتێبە ناودارەکەیدا بەناوی"سیدارتا"Siddhartha"دا دەڵێت:"لە ناخی تۆدا شوێنی ئارام و هێمن هەیە ئەتوانی هەرکاتێک لەسەر خوو و سرووشتی خۆت بیت، پەنای بۆ بەریت"ئەم شوێنەش هۆشمەندیی ڕەهایە، ئەم شوێنە هێمنی و ئارامی باڵی بەسەردا کێشاوە، هیچ شڵەژان و ڕووداوێکی دەرەکی ناتوانێ کاری تێ بکات و بیبڕێت. ئەم شوێنە هیچ شوێنەوارێکی لێدان و بەرکەوتن یان ئازارێکی تێدانییە. ئەو بۆشاییە زەینییەیە مرۆڤ لە پێناوی ڕاماندا بەدوایدا دەگەڕێت، کە بەڕای من یەکێکە لە گرنگترین ئەو شتانەی مرۆڤ هەوڵدەدات پێی بگاو بەکاری بێنێ. بەڵام ئەگەر تەنانەت وەرزشی ڕامانیشت نەکردبێ دەتوانی بە ئارامی لەم شوێنە داپۆشراوە نزیک بیتەوە بەم ڕاهێنانەی لای خوارەوە:

ئەم وتەیەی لای خوارەوە تۆماربکە:

"من کەسێکی تەواو و کامڵم وەکو خۆم، هەموو شتێک لە ژیانما بە پێی چاکە بێسنوورەکانی خۆم دەچێتە پێش، من خۆشەویستم و لە دۆخێک لە خۆشەویستیشدا ئەژیم".

هەوڵمەدە ئەم گوزارشتە شی بکەیتەوە، تەنها بینووسەرەوە. کاتێ دەگەیتە کۆتاییەکەی چاوەکانت داخەو جڵەو بۆ ئەو کاردانەوەیە شل بکە کە بە خەیاڵتا دێت، ئەنجا وشەی یەکەمی ئەوەی بە خەیاڵتا دێت بینووسەرەوە (ئەو کاردانەوەیەی ژێر سێبەری ئەم وتەیە تۆماربکە). بیرۆکەی یەکەم کە بە خەیاڵتا دێت ڕەنگە بەرگری زۆری تێدابێت، تەنانەت هەستکردن بە تووڕەیی، چونکە مرۆڤی تەواو کامڵ لە ژیانی هیچ مرۆڤێکدا بوونی نییە، زۆر زەحمەتە باوەڕ بەو قسەیەش بکەیت کە ئەڵێ هەموو شتێک لەودا وەکو پێویست دەڕوات. (کاردانەوە جۆرییەکان لەسەر ئەوەش:"ئەمە قسەیەکی بێ مانایە !"ئەمە درۆیە !"،"نەخێر !")

ئەگەر کاردانەوەکانت بەم جۆرە بوو، ئەوا ڕاستگۆیی تێدایە.

ئێستا وتەکەی سەرەوە دووبارە بنووسەرەوە، ئەنجا چاوەکانت داخەرەوە و دیسانەوە وشەکانی یەکەم کە بە خەیاڵتا دێن تۆمار بکەرەوە، بەڵام مەوەستە تا بیر لە لێکدانەوەی کاردانەوەکەت بکەیتەوە، یان قووڵ بیتەوە تێیدا.

بۆ ١٢ جار ئەم وتەیە دووبارە بکەرەوە و وشەکانی یەکەم تۆمار بکە. تووشی سەرسووڕمان دەبێت کە دەبینی کاردانەوەکانت چەندە گۆڕانکارییان بەسەردا هاتووە، لای زۆربەی خەڵک کاردانەوەی کۆتایی زیاتر ئەرێنی دەبێت لەوەی یەکەم. ئەم ڕاهێنانە ڕێگەت ئەدات بەوەی گوێ شلکەی و ئەو ئاماژانەی کە لە قووڵترین خاڵی هۆشمەندیتەوە دێت بییانقۆزیتەوە. خەڵک بەزۆری بەرزترین ڕێژەی بەرگرییان لە ئاستی سەرەوەی ئاوەزیاندایە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ئاستەی کە شوێنی دەرپەڕاندنی کاردانەوەکانە بۆ خۆپاراستن و بەگشتی کردن.

خوودە کۆمەڵایەتییەکەت، ئەو خوودەیە لە بەرتیشکی ئەوەی لێی چاوەڕوان دەکرێ ڕەفتار دەکات، کە بەشی دەرەوەیە، بەشێوەیەکی سەرەکی ڕاهێنانی پێکراوە تاکو هەستی چاکەت سەبارەت بەخۆت لا گەلاڵە بکات، نەک دۆزینەوەی شتە شاراوەکان. ئەم چینە بالآیانە کە لە هۆشمەندی تۆدا بوونیان هەیە، بەقووڵی بە دەنگی ئەو دەستەواژە بەهێزەوە ناچن وەکو"منی خۆشەویستی"ئەگەر کەمێک زیاتر ڕۆبچینە خوارەوە ئەوا دەگەینە ئاستە زۆر تازەو نوێکارەکانی تێکشکان، ئاوات و مەبەستەکان و هەڵچوونە شارەوەکان. کاتێ بەر ئەم چینانە دەکەوی، ئەنجامی ئەوە کاردانەوەی پێشبینی نەکراو یان نەشیاوی لێدەکەوێتەوە.

بەڵام گوزارشتی"من خۆشەویستیم"کە هەستەکانی تووڕەیی زۆر بەهێز دەوروژێنێ کە پەیوەندی بە ڕووداوێکەوە هەیە بەم دواییانە ڕوویداوە لێت، لەو ڕێگەیەوە بۆت دەردەکەوێت تۆ بەهیچ جۆرێک خۆشەویست نیت.

هەروەها لەوێوە چینە قووڵترەکان کەپێشتر لێیدواین، زۆرترینی

هەستەکان خۆیان تێیدا قایم کردووە. ئەگەر هەستتکرد تۆ لە بنەڕەتەوە خۆشەویست نیت، ڕەنگە لەم ئاستەدا ئازارو بەرگرییەکی زۆر هەبێ. بەڵام بە خۆڕاهێنان تەنانەت لەژێر کاریگەری خاڵە زۆر بەهێزەکاندا، چینێک لە هۆشمەندی بە ڕوون و ئاشکرا دەستەواژەی"من خۆشەویستیم"پەسەند دەکات.

ئەو هۆکارەی وادەکات خۆشەویستی بکەیت و لەهەمانکاتدا خۆشیان بوێی، دەگەڕێتەوە بۆ ئەو چینەی هۆشمەندیت کە ئەو هەستە ئامادە دەکات، لێرەوە قووڵترین بەهای مرۆڤایەتی دەناسیتەوە. بەبێ بوونی نموونەی ئەم زانیارییە ـ نەک هەر خۆشەویستی بەڵکو جوانیش ئەمە جگە لە سۆزو دڵنیایی و هێزو ڕاستی ـ ئەم وشانە بێمانا دەبوون. خۆشەویستی بەشێکی سەرەکی دانەبڕاوە لە سرووشتی مرۆڤایەتی. ئەگەر لە ئاستە هەستیارییە زۆر قووڵەکانیشدا بێت هەر دەتوانین بیناسینەوە چونکە لە ناخماندا دەشەکێتەوە. لەبەرئەوەی تۆ توانای ئەوەت هەیە خۆشەویستی لەم ئاستەوە هەڵبچنی لە بەرئەوە ئەتوانرێ دەستکەوتی تەواو لەم ڕێگەیەوە بەدەست بهێنرێ، بەڵام ئەمە کاتێ ڕوودەدات چینی ململانێ و دژەکان لەبەریەک هەڵبووەشێن، کە بە پێکهاتەی سەرەکی بەرگریی تۆ دادەنرێت.

کاتێ بەرگری ئەکەی لە هەڵقووڵانی ژیان، ئەوەی دژی دەوەستیتەوە، سرووشتی ناخی خۆتە، چونکە هەموو ئەوەی ڕوودەدات ڕەنگدانەوەی ئەو شتەیە کە ئێمە تێیداین و لێماندایە. ئەمە گوزارشتێکی سۆفیگەریانە نییە، ئەمە بەشێکە لەو دەزگا وەرگرەی لە ئێمەدا هەیە. کە شتێک وەردەگری مانای ئەو شتەش بەدەست دێنی. بەرد بەو برە بەردە، کە تۆ چەندە هۆشیاریت بەرامبەر چەمکی بەرد هەیە، ئەگینا بەرد دەبێتە یەکێ لەو سەرەتا هەستیارییانەی کە تەواو بێواتایە، وەکو چاوخشاندن بە نووسینێکی عەرەبی یان ڕووسیدا کە تۆ ئەو دوو زمانە نازانی. پێویستە دەست بکەیتە فێربوونی زمانێکی بیانی هەروەها پێویستە ناوی هەموو

شتەکان فێربیت لە هەموو شوێنێک، لە هەموو جیهان، بەڵام لەسەر تۆ پێویست نییە فێربیت ئەو شتە چۆن هاتۆتە ناو ژیانەوە. بوون بە شێوەیەکی سرووشتی دێت، بوونی سیستەمی کۆدەمار لە ئادەمیزاد واتە بوونی تۆ. لەم سیستەمە کۆدەمارەشەوە، هۆشداری مرۆڤایەتی دێتەکایەوە. ئەو کاتەی مرۆڤ لەگەڵ بوونەوەرەکانی تر بەراورد دەکەیت.

هاوکات لەگەڵ ئەم زانیارییە دا، هەستە سەرەتاییەکان دەرئەکەون، ئەو هەستانە وامان لێدەکەن بەرەو ڕووی هەستەکانی خۆشەویستی و دڵنیایی و بەزەیی و هەموو جۆرە هەستە بنەڕەتییەکانی تر ببینەوە. ئەم هەستانە دەسپێکی ئێمەن، ئەو شتەش بەدوایدا وێڵین و لێیدەڕوانین چونکە هەریەکە لەم هەستانە لەوانەیە گەورە بێ و گەشە بکات. ئاستی هۆشمەندی لە ژیانی مرۆڤدا سەرەتا بەوە دەست پێدەکات کە دەڵێ:"من خۆشەویستیم "واتە ژیان لە ئاستێکدایە کە خۆشەویستی ئەتوانێ لەناویدا گەورەبێ و گەشە بکات. لە قۆناغە سەرەتاییەکانی گەشەی تایبەتدا زۆرکەس سەبارەت بەم دۆخە سەرەتاییانە پرسیار دەکەن. لە بارودۆخی شپرزەیی دا دەژین، بە هۆی ئەوەی دڵنیانین ئایا خۆشەویستن یان جێی متمانەن یان بەهێزن یان خاوەن بەهان، بەوجۆرە. تۆ ناتوانی هیچ شتێک بزانی سەبارەت بەم دۆخە بنەڕەتییانە لە ڕێگەی هەوڵدان بۆ سەلماندنی بوونی خۆت. هەوڵدانت بۆ چنینەوەی بەری خۆشەویستی بە ڕەفتاری زرنگانە، یان فێربوونی گەمەی ڕاکێشانی سەرنجی خەڵکی بۆلای خۆت، تاد. ئەنجامەکەی شکستە، چونکە تا واز ئەهێنی لە هەڵسوکەوت کردن بەم ڕێگە دەستکردە، ئەو شێوازە سەرەکییەی لەبەردەستت دایە تەنها گومانە، گومانیش ئەو هەستەبوو لێیەوە دەستت پێکرد.

مەبەستمان لە گەڕان بەدوای خۆشەویستیدا شوێنێکی دوورترە لە ڕەفتار کە خۆشەویستی خۆی تێدا حەشار دابێ چونکە ئاوەز بە تێپەڕبوونی کات ئەم ئاوەزە بۆ ناوەوە دەڕوانێ، کاتێ بەو کارە

هەڵدەستێ، ئەوا گەڕانەکەمان دەبێتە گەڕان بەدوای خوودی سەرەکیدا واتە"خۆ - الأنا"کە من"منی خۆشەویستی"دەناسێ. لێرەدا ڕاستییەک هەیە پەیوەندی بە خوودی تۆوە هەیە لەهەر ئاستێک لە ئاستەکانی هۆشداری تۆدا، بەڵام دوای لێکردنەوەی ئەو توێکڵەی کە چینەکانی پیازەکەی سەرلەنوێ داپۆشیوە، دوای ئەوە ڕاستییەکی بنەڕەتیت بۆ دەرئەکەوێ: تۆی خۆشەویستی، تۆی بەزەیی، تۆی جوانی و تۆی بوون و بوونگەرایی. تۆ گیان و هۆشمەندیت، واتە لەو گوزارشتانەوە ڕەنگە گەواهی بدەی، کە تاکە ڕێگەیە بۆ دڵنیابوون لە شتێک، واتە وتنی وشەی "بەڵێ ". میکانیزمی شوێنکەوتن زۆر بەهێزە، بۆ ئەوە بەکار دەهێنرێ تاکو بە سرووشتی خۆت باس لە خۆت بکەیت. لەوەش گرنگتر، ئەو ئامانجەت بیردێنێتەوە کە کۆششی بۆ دەکەی تاکو گەشە بکاو پێبگات بۆ ئەوەی ببێتە گوزارەی"من خۆشەویستیم"لەسەر ڕووی هۆشداریی تۆ، نەک لە چاڵە تاریکەکاندا نێژرابێ.

ڕاهێنانی سێیەم: ژیان لە کاتی ئێستادا

هەموو ئەوەی تۆ بیری لێدەکەیتەوە یان هەستی پێدەکەی پێچەوانەی خوودی تۆو کەسێتی تۆیە. ئەگەر بە ڕووە دەرەکییەکەی هۆشمەندی هەستتکرد یان بیرتکردەوە، چونکە ئەم ڕووە پێکهاتەی کەسێتی تۆیە. ئەگەر ویستت قووڵتر شۆڕبیتەوە بۆ ناوچەکانی خوودی خۆت، واتە بگەیتە ئەو ناوچەیەی کە تۆی خۆشەویستی و بەزەیی و متمانەو ڕاستی تێدایە، ئەوا شوێن پێی کاردانەوەکانی ئێستات دەکەویت. ئەو کەسەی بێبەشە لە خۆشەویستی، بەڵام دەتوانێ، ئەو چینانە ببڕێ کە ڕێگرە لە خۆشەویستی پاکژ، ئەوا دەتوانێ بە باشترین شێوە پەی بە خۆشەویستی بەرێ. هەڵچوونەکانی ئێستات ڕەنگدانەوەی هەلومەرجی ئێستای سیستەمی کۆدەماری تۆیە بە هەموو خەسڵەت

و تایبەتمەندییەکانییەوە. هەرچەندە بە ئەزموونێکدا ڕەتبووی ئەم تایبەتمەندییانە لە کاردانەوەکانتدا ڕەنگ بداتەوە. ئەمە ئەوە ئەگەیەنێ زۆربەی کاردانەوەکانت جگە لە سەدای ڕابردوو هیچی تر نییە، لە ڕاستیدا تۆ لە ئێستادا ناژی.

بەڵام بەلای کەمەوە لە ئێستاشدا کاردانەوەت هەیە، لێرەوە لێگەڕێن بەدوای خوودی خۆتدا دەست پێدەکات. هەڵچوونەکانت زۆرترین شتن لە ئێستادا چەقیان بەستووە. هەڵچوون هەڵوێستێکە پەیوەندی بە ڕابردووەوە هەیە. هەڵوێست خۆشی پەیوەندی بە ڕابردوو یان ئایندەوە هەیە، بەڵام هەستکردن پەیوەندی بە ئێستاوە هەیە. ئاوەزت بەخێرایی هەست و هزرەکان پێکەوە دەبەستێتەوە، بەڵام کاتێ منالی شیرەخۆرە بووین، ئەزموون و هەڵچوونەکانمان لە هەستە مادییەکانەوە نزیکتر بوون. هیچ شتێک نەبوو ڕێگەمان لێبگرێ یان پاڵمان پێوە بنێت بۆ ئەوەی لەجارێک زیاتر بیربکەینەوە پێش ئەوەی دەست بە گریان بکەین، کاتێ جلەکانمان تەڕدەبن یان هەست بەسەرما ئەکەین یان تەنیایی یان ترس، تاد. چونکە ئەو کاتە ئاوەزمان بە مانای وشە بەهێزەکان دا ناشکێ، ئەو وشانەی کە قورسایی خۆیان هەیە وەکو"خراپ"یان وشەی"نەخێر". وشەی"خراپ"فێرت دەکات هەندێ وشە هەیە دەبێتە نەنگی، بەڵام"نەخێر"فێرت دەکات چۆن بەرەنگاری سەرکێشی ببیتەوە.

وشەو لێکدانەوە زۆر ئالۆزەکان لە قۆناغی دواتردا هاتوون. کاتێ نکوولی لەوە دەکەین گەورەبووین و پێگەیشتووین، کە دەچینە ناو ئەزموونی هەڵچوونی ئێستاوە، ئەقڵ شاشەیەکی پڕ لە وشەت دەخاتە بەرچاو، تووڕمان ئەداتە دەرەوەی ئێستاوە، ئیتر یان بۆ ڕابردوو فڕێمان دەدات یان بۆ ئاینده. ئەگەر ویستت هەست بە هەڵچوونێک بکەیت، یان بەشێوەیەکی تەواو ڕەها بە ئەزموونی هەڵچوونێکدا ڕەت ببی، ئەنجا لێی ڕزگار بیت، دەبێ لە ئێستادا بژیت، چونکە تاکە ساتە ناکرێ هەرگیز تێیدا پیر ببیت.

لە گەڕانەوە بۆ سەرەتاکان، دوو جۆر هەست هەڵچوون دەورووژێنن ـ ئازار و بەختەوەری. هەموومان ئەمانەوێ لە ئازار بە دووربین و هەوڵدەدەین بەختەوەربین، لە دوایدا هەموو دۆخەکانی هەڵچوونی ئاڵۆز کە خۆمان تێدا حەشارداوە، دەرەنجامی ئەوەیە کە ناتوانین ملکەچی ئەم دوو ئاراستە بنەڕەتییە ببین. دەروونناس دیڤید فیسکۆت هەڵچوونی ئاڵۆزی لە بازنەیەکدا کورت کردەوە، بەدرێژایی ژیانی مرۆڤ بەبێ ئەژمار خۆی دووبـارە دەکـاتـەوە. ئـەم بازنەیە لە ئێستادا دەست پێدەکات کاتێ ئادەمیزاد هەست بە ئازار یان بەختەوەری دەکات و بەو هەستە ئاڵۆزانە کۆتایی دێت کە لە ڕابردوودا چڕ دەبێتەوە، وەکو هەستکردن بە گوناه یان هەستکردن بە خەمۆکی. بازنەی هەڵچوونەکان بەم شێوەیەی خوارەوە دەردەکەوێ:

ئازاری ئێستا لە شێوەی ئازار دەردەکەوێ.
ئازاری ڕابردوو لە شێوەی تووڕەیی دەردەکەوێ.
ئازاری ئایندە لە شێوەی دوو دڵی و ڕاڕایی تووشت دەکات.

تووڕەیی چەپێنراو کە دژی خوودی خۆت ئاراستە دەکرێتەوە، لە ناختا ئەمێنێتەوە، پێیدەڵێن"گوناه"، کاتێک تووڕەیی ئەچەپێنرێتە ناوەوە، ئەو وزەیەی لەلەشدا دروست دەبێت، بەفیڕۆ دەڕوات، ئەنجامی ئەوەش خەمۆکی دروست دەبێت. ئەوەی پێویستە ئەم بازنەیە پێمانی بڵێ ئەوەیە، ئەو زیانەی لە ناخماندا کۆدەبێتەوە بەرپرسە لەو شەبەنگە بەرفراوانەی تەنگژەی دەروونی کە بەدەستییەوە دەناڵێنین، زیان لێکەوتنی نێژراو لە ناخماندا، دەمامکی تووڕەیی، ڕاڕایی، گوناه و خەمۆکی دەپۆشێ. تاکە ڕێگە بۆ هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ ئەم چینە ئازارانە ئەوەیە، ئەو هۆکارانە بدۆزینەوە کە زیانمان پێدەبخشێ، تاکو کاروانی ژیان بەردەوام بێت و لە دۆخی ئێستادا بژیین واتە تا بتوانین ڕاستگۆ بین،

بۆ ئەوەی ڕێگربین لەبەردەم بە ئاسانی هەڵچوون کە ئەویش تووڕەییە. ڕووپۆشی سەر ئەو زیانە لابەرین کە خۆ لێدانی زەحمەتە. ئەگەر ئەم گرێ کوێرەیە لە ئێستادا نەکەینەوە، ئەوا کەڵەکەبوونی تووڕەیی و ڕاڕایی و گوناهـ و خەمۆکی بە هێزتر ئەبێ دەبێتە ڕاستی. ئامانجی ئەم ڕاهێنانە بۆ فێربوونی ئەو هەنگاوانەیە کە وات لێدەکات هەست بە ئێستا بکەیت:

١. پێویستە ئاگات لەو ڕاستییە بێت، ئازارچەشتن بنەمای هەستە نەرێنییەکانە، هەروەکو تۆ ناتوانی لە ئێستادا بوونت هەبێ، ئەگەر توانای ئەوەت نەبێ هەست بە ئازارەکان بکەیت.

٢. لەگەڵ هەستەکانی خۆتدا بژی، دژی ئارەزووەکانت بووەستەوە، یان نکوولی بکە لەوەی هەستی پێدەکەی، یان بیگۆڕە بۆ هەستکردن بە تووڕەیی.

٣. ئەوەی ئازاری پێگەیاندووی هەستەکانت بەرامبەری کەمکەرەوە.

٤. هەڵچوونە سۆزدارییەکانت بخەلاوەو، بەرەو پێش هەنگاو بنێ.

ئەمە ڕاهێنانێکە بۆ فێربوونی قبووڵکردنی ئازار، بەڵام لە ڕاستیدا بۆ فێربوونی پێڕەوکردنی ئازادییە. هەستکردن بە ئازار، گەمەکردن نییە، هەستێکی ڕاستەقینەیە. هەستێکە ڕاستەوخۆ لە ئێستادا ڕوویداوە، ئیتر بۆچی لەدەرەوەی ئێستادا پەنا بۆ هەستە سنووردارەکان بەرین وەکو تووڕەیی و ڕاڕایی و هەستکردن بە گوناهو خەمۆکی.

تاکو لە ئێستادا بژیت، دەتوانیت هەڵچوونەکانت کۆنترۆڵ بکەیت و بیانگێڕیتەوە بۆ ئەو سەرەتاو بنەمایانە کە خۆی لە خۆشەویستی و میهرەبانی و ڕاستیدا دەبینێتەوە نەک لە ئازار – واتە ئەتگێڕێتەوە بۆ خوودی خۆت وەکو ئەوەی لە ڕاستیدا بوونت هەیە.

لێرەدا هیچ مەبەستێک نییە بۆ ئازار چەشتن ئەوە نەبێ کە ئاراستەی حەقیقەتی تۆ کراوە.ئازار لە خۆیەوە بۆ خۆیەتی، هیچ بەهایەکی نییە جگە لەوەی ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی ئیتر تووشی ئازار نەبیتەوە. کاتێ

شیرەخۆرەیەک تووشی ئازارێک دەبێت، دەگرێت، بەمشێوەیە ئازارو ناخۆشی لە سیستەمی جەستەی خۆی دەردەکات، دوای ئەوە ئیتر هەست بە خاوبوونەوە دەکات، بەمجۆرە کۆرپە خوو بە دۆخە بنەڕەتییەکانی جەستەوە دەگرێت کە خۆی لە شادی و ئارامی و هێور بوونەوەدا دەبینێتەوە.ئەگەر ویستت بچیتە قووڵایی ئەزموونی دەرک کردن بەم هەستانەوە، هەموو ئەوەی پێویستە لەسەرت ئەنجامی بدەی ئەوەیە لەسەر سرووشتی خۆت بیت. لەبەرئەوەی بوونی تۆ لەسەر سرووشتی خۆت بەمانای ئەوەیە هەڵچوونە چەپێنراوەکانت تێپەڕێنی یان لەسەر ڕێڕەوی سرووشتی خۆی بیترازێنی، ئەمەش ئەو شتەیە هەر زۆر لەمناڵییەوە فێربووین کاری لەسەر بکەین.

گەیشتنت بەو ساتەی بە گرنگیدانەوە تەرکیز بخەیە سەر ئازار، واتە ڕێگە بەخۆت دەدەیت، هەستەکانی ئازارچەشتن دەربڕیت ئەو کاتەی هەستی پێ دەکەیت. ئەم دەربڕینە بەشێوەیەکی سرووشتی ڕوودەدات - ئەمەش ئەوەیە کە جەستە دەیەوێ پێی هەستێ - هەروەها گرنگیدان هێزێکە بۆ چاکبوونەوە، کاتێ بۆ ئەو کارە هانی دەدەی. تەرکیزکردنە سەر هەستەکانی خۆت وات لێدەکات زیاترو زیاتر لە بینینیان نزیکتر ببیتەوە. تۆ چاودێری ئازار ئەکەی بەڵام سەرزەنشتی لاوەکی باڵت بەسەردا ناکێشێ، لەهەمان کاتدا لووت بەرز نیت و تێکەڵ بە خەڵکانی دی دەبیت. کاتێک ڕۆڵی بینەر دەبینیت، تێڕوانین شتێکی شیاوە. تێگەیشتن پێویستی بە جۆرێک لە دابڕان یان دانانی دوورییەک هەیە لە نێوان تۆو هەستکردن بە ئازار، ئەگەر ڕوویدا هەستکردن بە ئازار باڵی بەسەرتدا کێشا و نەتزانی هۆکاری دوای ئەوە چییە. ئەوە بزانە ئەمڕۆ کەس ناتوانێ کێشەت بۆ دروست بکات بە بێ هاندانی ئەو کێشەو گرفتانەی لە ڕابردووی تۆدا هەن، پێویستە ئاگات لەوە بێت تا بیدۆزیتەوە.

لەو کاتەی تێیدا فێر دەبیت بڵێی "هەست بە ناخۆشی"ئەکەم ئەو هەستەش بەکردە بەسەرت دا زاڵ بێت، بە مسۆگەری هەستکردن بە

کراوەیی و ئاشکراخوازی لە تۆدا گەشە دەکات. ئەو هەڵچوونانەی پێگەکانی ترس لەنێوماندا دەورووژێنن هەڵچوونی ئاڵۆزن چونکە میکانیزمی ئازادکردنی سرووشتی کۆنترۆڵ دەکەن وە تۆ ناتوانی ئاوا بە ئاسانی دەستبەرداری هەستکردن بە گوناه یان پەژارە بیت. ئەم دوو شێوە لاوەکییە تەنها ئەو کاتە ئاشکرا دەبن کە لەبیرت دەچێ هەستە ناخۆشەکانی خۆت دەربڕیت.

هەرچەندە هەستکردنت بە ناخۆشی ڕاستگۆیانە بوو، لەوەش زیاتر ڕاهاتنت لەگەڵ ئازار دڵخۆشکەر ترە چونکە توانات لەسەر دەرپەڕاندنی زۆر زیاتر دەبێ. ئەو کاتەی ئەوەش ڕوودەدات، ئەوا زۆر بەئاسانتر دەتوانی هەڵسوکەوت لەگەڵ هەڵچوونەکانی تردا بکەیت. (بەگوێرەی ئەوانەی خاوەن ئاوەزی داخراون، هەڵچوونە"ئەرێنی"ەکانیان وەکو خۆشەویستی و متمانە بەزۆری بە هەمان ڕادەی هەڵچوونە «نەرێنی» یەکانی وەکو بێ متمانەیی و ڕق و کینە قورس و ئاڵۆزە، هەردووکیشیان دەرەنجامی ئازارێکی کۆنی ناڕوونن). بەسوکو ئاسانی لەگەڵ هەڵچوونەکانتا هەڵدەکەی واتە ناکەویتە ئەو داوانەوە کە هەڵچوونی خەڵکانی تر بۆت دەنێنەوە. لەجیاتی ئەوەی سەرزەنشتی ئەوانە بکەی تووشی بەڵایان کردووی، تۆ توانای ئەوەت هەیە لێیان خۆشبیت.

ئەو وانانەی لەم ڕاهێنانەوە وەرگیراون مانایەکی زۆر قووڵیان هەیە:

- هەموو کەسێک لە ڕێگەی ئاستی هۆشمەندی خۆیەوە هەڵسوکەوت دەکات. ئەمە هەموو ئەو پرسیارەیە لەخۆمان یان لەیەکێکی تری دەکەین، بەچاوپۆشی لە مەودای ئەو ئازارە پڕ ژانەی کە لەوانەیە تووشی هەرکەسێک ببێت، ئەو پەڕی هەوڵی خۆی دەخاتەکار بۆ ڕەچاوکردنی سنووری هەستەکانی خۆی.

• لێبووردەیی لە کەسانی دی کاتێک دەبێت کە تۆ هەستی دەردو ناخۆشی خۆت لەبیر دەکەیت، هەرچەندە پرۆسەی لە بیرکردنەکە تەواو بێت، لێبووردەییەکەت دڵسۆزانە تر دەبێت.

• لە ڕاستیدا کەس ناتوانێ تووشی بەلات بکات ئەگەر خۆت گوڕو تینی پێنەبەخشی تا بەوکارە هەستێ. ئەم هێزە لەناو ئەو ئازارەدا جێگیر دەکرێ کە هێشتا بێ چارەسەر ماوەتەوە. ئەتوانی ئازارە کۆنەکە کۆنترۆڵ بکەیت و بەسەر هەڵچوونەکانتدا زاڵ ببیتەوە. تا بەدیهێنانی ئەوەش، بەردەوام لەهەڵبەزودابەزدا دەبیت، حەزو ئارەزووی خەڵکانی دی تۆ تووڕ هەڵدەدات.

• ڕووداوە دەرەکییەکان نە دەسەلاتی هەیە نەهێز تاکو ناخۆشیت بۆ بێنێ. ئەو کاتە کێشەکە دروست دەبێت کاتێ لێکدانەوە لە ناو ئەقڵی خۆتدا دەکرێت. ئەتوانیت لەدەرەوەی بازنەی لێکدانەوەکەدا ڕێ بکەی وەکو چاودێرو بینەرێکی بێلایەن. قوولایی ئەزموونی هۆشمەندی پاکژە، بە هۆشمەندی ناتوانیت دەستت بەری بکەوێ یان کاریگەری لەسەر دانێی، بۆ ناونانی ئەمەش ئەم وتەیەمان نووسی:"کەسێتی تۆ بەندە بە سرووشتی تووە".

جارێکی تر وتەکە دووبارە دەکەمەوە، هۆکاری پشتی ئەم ڕاهێنانە کە توانای بەزاندنی پیریی هەیە ئەوەیە کە دەتگێڕێتەوە بۆ کاتی ئێستا، چونکە"هۆشمەندی ساتی ئێستا"هەرگیز پیر نابێ. ئەوەش بەسەر ئەو کەسانەداجێبەجێ دەبێت کە تەمەنیان پێنج ساڵە یان هەشتا و پێنج ساڵە. دۆزینەوەی ئازادی لەکاتی ئێستادا دەرگا لەسەر ئەو ئەزموونە هەمیشەییە دەخاتە سەرپشت کە بێ سنوورە. ئەوە دەردەخا کە ڕابردوو و ئێستا و ئایندە جگە لەخەیاڵ هیچی ترنییە بە بەراورد بەو بوونە ڕاستەقینەیە کە هەمیشە واتای:"لێرە و ئێستا دەگەیەنێ".

بەشی چوارەم
زانستی تەمەن درێژی

لە ژیانما ڕووبەڕوو چاوم بە بێلی ئۆدوم Belle Odom نەکەوتووە، بەڵام وا ئێستاکە، لە ڕۆژنامەی"سپێدە"دا وێنەکەی دەبینم بڵاوکراوەتەوە، خانمێکی بەساڵاچووی قەبارە بچووکە، خەندەی لەسەر لێوە، دەستەسڕێکی گوڵدۆزی وردچنراوی بەدەستەوەیە،بەبۆنەی ١٠٩ ساڵەی تەمەنییەوە بێلی لە ڕۆژنامەدا دەردەکەوێ. هەرچەندە لە هەموو ویلایەتەکانی ئەمەریکادا گەورەترین تەمەنە، بەڵام چاوەکانی ڕوون و وریان، وتارەکە هەماهەنگ لەگەڵ وێنەکەیدا نووسیویەتی، بێلی لە هاوەڵەکانی خۆی زەینی ڕۆشنترە، لەهەموو ئەوانەی وا لە خەڵوەتی پیریدان بێلی گەنجتر دەنوێنێ.

ئەتوانم هەراو زەنای ئەو حەشاماتە بێنمە پێشچاو کە بەدەوری بێلی دا گردبوونەتەوە بۆ ئەوەی ئامادەی بکەن لەبەر تیشکی خۆر دابنیشێ. لەوێ دادەنیشێ و کراسێکی یاخە پانی گوڵڕەنگی لەبەردایە، لەگەڵ تەمەنیدا گونجاوە، گومانی تیانییە ئەو کراسە بۆ ئەو بۆنەیە کڕراوە، وتاری ڕۆژنامەکە هەندێک ئاماری تێدایە سەبارەت بەو کەسانەی دەگەنە سەد ساڵ یان زیاتر:

٨٠٪ ئەوانەی دەگەنە سەد سالّی مێینەن.
٧٥٪ یان بێوەژنن.
٥٠٪ یان لە خانەی پیران نیشتەجێن.
١٦٪ یان لە ڕەش پێستەکانن (ڕێژەی ڕەشەکان دەگاتە١٢٪).

ڕێژەی دوا ئامارەکان پەیوەندیدارە بە باسەکەوە چونکە بێلی خۆی ژنێکی ڕەش پێستە لە گوندێکی کشتوکاڵی سەختو دژواری تەکساسدا لە دایکبووەو پێگەیشتووە. تا تەمەنی سەد ساڵی لە کوختێکی وشکی بێ ئاودا بە تەنیا دەژیا، بەڵام ئێستا لە یەکێ لە خانەکانی پیریدا لە شاری هیۆستۆن نیشتەجێیە و ئەستێرەی خانەکەیە، هچ شتێکی سەبارەت بە دۆخی تەندروستیی باس نەکردووە، بەڵام زۆرترین گومان لەوەدایە تەندروستیی لاوازە ـ کاتێ یەکێ لە تخووبی کۆتایی تەمەن درێژیدایە، ترونگەی ژیانی وەکو بنەمۆمیک کز ئەسووتێ و لە کوژانەوەدایە.لە گەڵ گەیشتنی بە سەدو نۆ ساڵ، بێلی لە قۆناغی دوای ئەگەری بایۆلۆجی بۆ قۆناغی مانەوە، ژیانی تاریکی کەنەفتی دەکات و گومان سوورڕو دەوری دەدا. لێرەدا مەتەڵێکی سەرسووڕهێنەر هەیە پەیوەندی بە تەمەن درێژییەوە هەیە چونکە تاکو ئێستا زانست ناتوانێ پێشبینی ناسنامەی کەسێک بکات کە ئامادەگی هەیە کە تا ئەوپەڕی تەمەنی بایۆلۆجی بژێت. جیناتەکانیش لە دۆزینەوەی ئەم مەتەڵەدا بێدەسەلاتن ـ لە مێژوودا ناوی کەسێک تۆمار نەکراوە کە ١٠٠ ساڵ یان زیاتر ژیابێ،بە هەمان شێوە یەکێ لە دایک و باوکەکەی،گەیشتبنە هەمان تەمەن. خوودی شێوازی ژیانیش پڕ کێشەو دژوارە ـ کەسێکی وەکو بێلی لە کەشی ڕیجیمێکی خۆراکی ناچاری دا گەورە بووبێ و چەرمەسەری زۆری دیبێ، کاری قورسی جەستەیی بڕستی لێ بڕیبێ، بە پێوەری ژیانی نوێ شێوازی ژیانی شێوازێکی ترسناک بووە، لەگەڵ ئەوەشدا بە ڕێژەی ٩٩,٩٩ ٪ لە هاوتەمەنەکانی خۆی زیاتر ژیاوە،

بەوانەشیانەوە کە لە ژیاندا خۆشبەخت بوون و شێوازی ژیانیان زۆر باشتربووە لە وەی بێلی تێداژیاوە. بە فەرمی گەورەترین بەتەمەن لە مێژووی ئەمەریکادا دیلینا فیلکینز Delina Filkins ە، ژنێکی لادێیی ناوچەی هێرکیمیرHerkimer ە لە ویلایەتی نیویۆرک، ساڵی ۱۹۲۸، لە تەمەنی ۱۱۳ ساڵیدا کۆچی دوایی کردووە (هەندێ دەنگۆی نافەرمی هەن ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کەسانێک هەبوونە لەوە زۆرتر ژیاون، کەمێک گومان هەیە لەوەی کە پێشترکەسێک هەبووە ۱۱۵ ساڵ ژیاوە) هێشتا بێلی نەگەیشتبووە قۆناغی کێبڕکێ کردن لەگەڵ ئەم ژمارەیەدا، بەڵام خۆی تاکە پێشبڕکێ کارە لەسەر نازناوەکە کە ئەخرێتە ناو هەڵبژاردەی تەمەن درێژەکانەوە.یەکێ لە ڕۆژنامەنووسەکان لێی پرسی: هەست بە تەنیایی ناکەی ؟ بێلی وەڵامی دایەوە: بەڵێ هەندێ جار هەست بە تەنیایی ئەکەم. بە دڵنیاییەوە ئەبێ ئازاری تەنیایی بچێژن چونکە تەمەن درێژەکان لە ڕووی زەمەنەوە زۆر دوورکەوتوونەتەوە لە خێزان و دۆست و ئەو هاوڕێیانەی گەشتی ژیانیان پێکەوە دەست پێکردووە. ئەزموونی بێلی شێوازێکی نموونەیی ئەم بابەتەیە. بێلی سێ پیاوی هاوسەر و برایەک و شەش خوشکی گەیاندۆتە دوا ئارامگەو مەنزڵی خۆیان (پێچەوانەی زۆربەی ئەو ژنانەی لەهەمان نەوەی خۆی بوون، بێلی هیچ کوڕو کچێکی نەبوو)، تەنانەت کچانی براکەشی پیربووبوون، توانای خزمەتکردنی ئەمیان نەبوو.

ئەڵێن ٤٦ کەسی شاخڕەو ئەگەنە سەربازگەی دەرچوون بەرەو لووتکەی چیای ئێڤەرست، ئەم ژمارەیە ڕێژەی ناوەندیی ژمارەی ئەو شاخڕەوانەیە لە وەرزی شاخەوانیی ئاساییدا بۆ سەر لووتکەکە، لەم ژمارەیە کە زۆر کەمن لە چاو شاخڕەوە پسپۆڕو شارەزاکانی جیهان، تەنها سێیەک ۳\۱ ی ئەم ژمارەیە هەوڵی کۆتایی ئەدەن بۆ گەیشتن بە لووتکەکە. دوو کەسیش لەوان دەکەوێتە خوارەوەو گیان لەدەستدەدات، تەنها چوار کەس لەوانەش ئەگەنە لووتکەکەو کۆڵنادەن. بێلی لە یەکێک

لەو چوارکەسە ئەچێ، لە دووری ١٠ یاردە وە لە لووتکەی تەمەن درێژیی ئادەمیزادەوە وەستاوە، بێلی زۆر ماندوو و بێهێزە و بە زۆر ئەتوانێ هەنگاوێ هەڵێنێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لێرەیەو بوونی هەیە.

لە چەند دەیەیەکی کەمی داهاتـوودا، لووتکەی چیاکە ژمارەیەکی زۆر شاخڕەو دەگرێتەخۆ. بەدەر لە ئەگەری تووشبوونمان بە نۆرە دڵێ، یان تووشبوونمان بە نەخۆشییەکی درێژخایەن، یان ڕووداوێک ئەوا من و تۆش، ئەتوانین بەلای کەمەوە بگەینە خێوەتگەی دەرچوون. ئەو پیرانەی تەمەنیان دەگاتە ٨٥، ٩٠ لە ئایندەدا زۆربـە پێکدێنن بە پێچەوانەی ڕابردوو کە ئەم ژمارەیە دەگمەن بوو. ئەبێتە شتێکی زۆر باو، ڕووپەڕی ڕۆژنامەکان پڕ دەبێ لە ڕیکلام بۆ ئەو کەسانەی ئاهەنگی سەد ساڵەی تەمەنیان بە هەمان هەناسەوە بڵاو دەکەنەوە کە کەسانێک بۆ جمکەکانی لە دایکبوون بڵاوی دەکەنەوە. تەنها ئەو کاتە نەبێ کەسێک تەمەنی بگاتە سەدو دە ساڵ ئەوە ڕووداوێکی سەرنجڕاکێش دەبێت.

ئایا ئەتوانی بێنیتە پێشچاوت دیمەنت چۆن دەبێت کاتێک تەمەنت دەگاتە ١٠٠ ساڵ ؟ ئەمە چەمکە بازدانێکی گەورەیە ئەتوانرێ بەراورد بکرێ بە پرسیاری منداڵێک کە تەمەنی دوو ساڵی تێنەپەڕاندووە، پێشبینی هەستی خۆی دەکات لە قۆناغی ناوەڕاستی تەمەنیدا. بەڵام بیر لە خۆت بکەرەوە کاتێ تەمەنت دەگاتە پەنجا (لەوانەیە ئێستا لەو تەمەنەدا بیت) دواتر هەوڵ بدە لەو ڕاستییە زەقە تێبگەیت: ئەمڕۆ کە تەمەنت ئەبێتە پەنجا ئەمە دەبێتە ڕێکەوتی لە دایکبوونی دووەمـت. ئەگەری زۆرە سووڕی تەواوی ژیانێکی تر چاوەڕوانت بێت، لەوانەیە بگاتە ٣٠ یان ٤٠ یان ٥٠ یان ٦٠ ساڵی تر.

بەگوێرەی نـەوەی ڕابـردوو، تەمەنی ٥٠ ساڵی، زەمەنی لادانی دەگەیاند. منداڵان گەورە ئەبوون، ئەنجا دەچوونە زانکۆ، ڕەنگە ژنیان بهێنایەو منالیان ببوایە. بەدەستهێنانی کارێک شتێکە کۆتایی هاتووە، مرۆڤ پێشوەخت دەیزانی لە ژیانیدا سەرکەوتووە یان شکستخواردووە.

نموونەیی بوون کە قۆناغی لاوی پێ وەسف دەکرا، لە زووەوە کالبۆتەوە، کێشەی ناوەڕاستی تەمەن خەریکە سەر دەردێنێ، یان لە شێوەی گێژەڵووکەیەکی شێت، یان لە شێوەی بایەک لە دوورەوە هەڵیکردبێ(بۆ مرۆڤی بەختەوەر) بەڵام لە دایکبوونی دووەم واتە دوای تەمەنی ٥٠ساڵی ! خەریکە پەسەند دەکرێت، بە پێی ئەو لێکۆڵینەوەیەی لە بەشی تەندروستی ویلایەتی کالیفۆرنیا ئەنجام دراوە، ئەگەر لە توانای زانستی پزیشکیدا بوو خۆی لە نەخۆشییەکی ترسناک ڕزگار بکات وەکو نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، ئەوا تێکڕای ناوەندیی ژیان بە گوێرەی ژنان لە کالیفۆرنیا بۆ تەمەنی سەد ساڵی بەرز دەبێتەوە.

لە دایکبوونەوەی دووەمت لە تەمەنی دوای پەنجا ساڵییەوە دەست پێدەکات، بەبەراورد لەگەڵ لە دایکبوونی یەکەمتدا لە لایەک ئەرێنییە، لە لایەکی ترەوە نەرێنییە لەهەردوو بارەکەشدا، ئایندەیەکی نوێ و نادیار بەتەواوی لە بەردەمتدا دەکرێتەوە، بەڵام ئەو تایبەتمەندییە گەورەیەی لە لە دایکبوونی دووەمت چێژی لێدەبینی، لەوەدایە کە ئەتوانی نەخشە بۆ ئایندەت دابنێی. بەڵام لە دایکبوونی یەکەمت لە لایەن دوو بوونەوەری سەیرو سەمەرەوە، بەزۆر بەسەرتا سەپێتراوە، دیارە ئەو دوو بوونەوەرە دایک و باوکتن. لە گەڵیدا جەستەیەکی نیوە ناتەواو بوونی هەیە، پێویستە لەسەر سادەترین شت ڕای بهێنی و فێری بکەی. هەموو ئەوانە هاودەمی جیهانێکی سەرسوورهێنەری پڕ ئاژاوەن، لەگەڵ ئەو دیمەن و دەنگە بێمانا و تێکدەرانەدا کە بەزۆری زۆرداری مێشکی تۆیان پێ لە قاڵب داوە، دوای درک کردن بەو سلبیاتانە، مێشکت ناچار دەکەی، هەموو ئەو سلبیاتانە لە قاڵبێکی پڕ واتادا لە قاو بدەیتەوە، لە چوارچێوەیەکی واتا داردا ڕێکیان بخەیتەوە. بەڵام لە تەمەنی پەنجا ساڵییەوە، واتە لە تەمەنی دووەمەوە، هەموو ئەو ئەرکانە بەتەواوی بە دەست هێنراون،هەموو ئەو چوارچێوانە ڕێکخراونەتەوە، کەواتە کاتێ هەموو ئەو وێنە ترسناکانەی سەبارەت بە"پیربوونی ڕاستەقینە" هەمانە

ئەگەر بە ڕۆشنبیرییەکی نوێوە لە خۆمانی دوور بخەینەوە، ئەگەر بە ورەیەکی بەرزەوە بۆ دۆخی پیری بڕوانین، دۆخە نێگەتیڤە باوەکانی لە دایکبوونی دووەم ـ کە خۆی لە نەبوونی لەشێکی نوێ و گەنجدا دەبینێتەوە لێمان بووەتە شۆکێکی کوشندە، ڕەنگە بتوانین شوێنەواری بسڕینەوە، یان هیچ نەبێ نیشانەکانی نەخۆشی و بێتاقەتیی پێشوەخت بۆ ماوەیەکی دوور ڕابگرین.

بۆیە منیش بڕیارمدا لە ڕێگەی تواناکانی خۆمەوە، ئەم هەلە بقۆزمەوە بۆ داڕشتنەوەی ژیانێکی نوێ. ڕەوتی هەموو هزرو بیرکردنەوەو وێناکان سەبارەت بە پیری کە ئاوەز دەخاتە باری شڵەژان و فەوزاوە، بخەمە لاوە. وا منیش بە لیستێک ئاواتەوە لە لەدایکبوونی دووەمم دام، ئەو شتانە چین کە دەمەوێ بەدەستیان بێنم، ئەگەر تەمەنم گەیشتە سەد ساڵ ؟ ئەم ئارەزووانەم بە مێشکدا هات:

-ئەمەوێ تەمەنێکی درێژم هەبێ ئەگەر گونجا.
ـ ئەمەوێ بەردەوام تەندروستییەکی باشم هەبێ..
ـ ئەمەوێ زەینێکی وریا و ڕوونم هەبێت. .
ـ ئەمەوێ چالاک بم.
ـ ئەمەوێ دانا بم.

تاکو ئەم ئارەزووانەم تۆمارکرد، شتێکی سەرسووڕهێنەر ڕوویدا ـ ئەم ئارەزووانە وا دەرکەوتن لام وەک بڵێی لە بەردەستمە یان بە دەستم هێناون. بۆچی دەست نەخەمە سەر هەموو ئەو شتانەی دەتوانم لە ژیاندا بە دەستیان بێنم ؟ مادام ژیان مافی ئەوەی پێداوم بژیم، لەبەر ئەوە سرووشتییە بمانەوێ شتێک بەدەست بێنین کە دەتوانین بەدەستی بێنین. بۆچی تەندروستییەکی باشم نەبێت ؟ ئەزانم ئەبێ چیبکەم بۆ ئەوەی ئەمڕۆ ببمە خاوەنی تەندروستییەکی باش، ئەتوانم

سبەینێشم بە هەمان شێوە بەسەربەرم، ئێستا مێشکم ساف و بەئاگاو وریایە، بەتێپەڕبوونی کات هیچ هۆکارێک نییە مێشکمی پێوە خەریک بێت. بەو مەرجەی بەردەوام بم لە بەکارهێنانیاندا.هەمیشە چالاک بووم، ئیتر بۆچی بترسم لەوەی ڕۆژێک لە کورسییەکدا نقووم بم و نەتوانم جارێکی تر لەسەری هەڵسمەوە ؟ ئەگەر هێشتا خاوەنی دانایی و ژیری خۆم نەبم، وا باشە هەر هەڵنەسمەوە، چونکە دانایی دیارییەکە کاتی خۆی نەبێت ناگات. جگە لەم بەرهەمە زێڕینەی باسمکرد کاتێ پێم دەبەخشرێ و منیش ئامادەم بۆ وەرگرتنی، ئارەزووەکانی ترم بێمانان.

بەم لیستە سادەیە، توانیم مەسەلەی مانەوە لە هێمایەکی هەڕەشە ئامێزەوە بگۆڕم بۆ ئامانجێکی چاوەڕوانکراو، چونکە ئەم لیستەی من شتی وای تێدایە بەکردەوە ئەمەوێ بەدەستی بێنم. بە پشت بەستن بەو ڕاپرسییە جەماوەرییەی کراوە دەرکەوتووە لە سەدا هەشتای ئەمەریکییەکان دەنگ بە "بەڵێ "ئەدەن لەوەڵامی ئەو پرسیارەی خراوەتە پێش چاویان: "ئایا تۆ ڕازیت بەوەی ژیان پێی بەخشیوی ؟"زۆربەی زۆری ئەوانەی ڕایان وەرگیرابوو وتیان نایانەوێ بگەنە تەمەنی ١٠٠ ساڵ، دواتر دەبێ ئەوکەسانە چاوەڕوانی ئەگەری ئەوەبن، ڕێگەی نێوان ئەمڕۆو سەد ساڵی تووشی زیانیان دەکات. بەڵام کاتێ ئەم پەیامە پیرۆزە دەبێتە ڕاستی، لەڕێگەی گۆڕانکاری خۆییەوە دەتوانی بیروڕات سەبارەت بە پیربوون بگۆڕیت، ئەوکاتە پیری دەبێتە بەختەوەری ئەگەر پێیگەیشتی تۆ نووقمی شادی و داهێنان و خۆهەڵقورتان دەبیت، واتە ئەگەر ئامانجت نەبوو، زیانی زۆر دەخۆیت و باجەکەی دەدەیت. ئەم تایبەتمەندییانە وا دەخوازێ تۆ بە شێوەیەکی تەواو لە ساتی ئێستادا بژییت، چونکە "ئەمڕۆ‹‹بۆ تۆ گەنجی و زیندەگی و تەمەنێکی درێژ دەگەیەنێ.

ئەو گریمانەیەی کە لە نموونە کۆنەکەدا هاتووە و هیچ گفتوگۆیەک پەسەند ناکات، دەڵێ: تاکو لەشی ئادەمیزاد بچێتە ناو ساڵەوە، وشک دەبێتەوەو هەڵـدەوەرێ، ژیـان بەشێوەیەکی بەرچاو بۆ تۆ دەبێتە

مایەی گاڵتەجاڕی، کاتێ کۆگای تواناکان دوای تەمەنێکی دیاریکراو، لە ناوەڕۆکەکەی چۆڵدەبێ. هەموو کۆمەڵگەیەک و هەموو تاکێک بە شێوەیەکی نارێک، ئەمە دەزانێ. بەڵام نموونەی زانیارییە نوێیەکە پێمان دەڵێ ژیان پرۆسەیەکە بەردەوام لە گۆڕانکاریدایە بە شێوەیەکی ڕاست نەک بە لادان لەتەوەری خۆی، لەبەرئەوە پڕە لە توانای گەشەکردنی بێسنوور. دەیە دوای دەیە بەردەوامی لە دۆزینەوەی ئەگەرە نوێیەکان، بەو مانایە دێ کە دەبێ مرۆڤ ئاگای لە چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم ئەگەرانە بێت. ئەوەی پێویستە پێشبینی بکەین لە ڕووی جەستەیی و ئەقڵی و سۆزدارییەوە لە ماوەی پەنجا ساڵی ژیانی داهاتووماندا چییە ؟ زانستێکی نوێ کە پەیوەندی بە مەسەلەی تەمەن درێژییەوە هەیە سەریهەڵداوە بۆ ئەوەی وەڵامی ئەم پرسیارە بداتەوە. تەنانەت سەرسەختترین داکۆکی کاری نموونە کۆنەکە گەیشتنە ئەو باوەڕەی کە لادانی خۆکرد لە جەستەماندا بەرنامەڕێژ نەکراوە. ئەو کەسانەی تەمەن درێژییان پێ براوە خۆیان دەرکیان بەو ڕاستییە کردووە - ئەوەی زانست پێی هەستاوە تەنها پەسەند کردنی ئەو ڕاستکردنەوە جیاوازانەیە، لەسەر فرمانەکانی لەشی ئەو کەسانەی تەمەن درێژییان پێبەخشراوە.

دەمەوێ لەم بەشەی کتێبەکەدا لەو دۆزینەوە نوێیانە بکۆڵمەوە، بە هیوای ئەوەی ڕاستترین و شیاوترین دۆزینەوە لە نێویاندا بدۆزمەوە، مەبەستم دۆزینەوەی ئەو کلیلانەیە کە دەبنە هۆی تەمەن درێژی. کە بەسەر زۆرینەی خەڵکدا جێبەجێ دەبێ ئەگەر نەڵێین بەسەر هەموویدا.

ژیانی ئادەمیزاد نەرمییەکی لاستیکی بێ هاوتای هەیە. شتێکی چاوەڕوان نەکراوە کەسێکی وەکو بێلی ئۆدوم ببینی بەدرێژایی ئەم ساڵانە ژیابێ بەو ژیانە سەختە پڕ لە نەرێنییە، ژنێکی هەژار و ڕەشپێست، بێبەش لە چاودێری تەندروستی، سیستەمی خۆراکەکەی پڕ لە چەوری و کەم ڤیتامین. زانستی تەمەن درێژی مەگەر خۆی بتوانێ

ئەم دیاردە دەگمەنانە لێکبداتەوە، باوەڕم وایە تاکە ڕێگەش بۆ هەستان بەو کارە ڕۆچوونە بە قولایی دڵ و ئاوەزدا کە بەو فاکتەرە مادییانە ناپێورێ.

بێلی ئەو کەسە بوو زۆر دوور بوو لە شێوازی ژیانی خۆیەوە، هەمان شت بەسەر هەمووماندا جێبەجێ دەبێ. پسپۆرانی بایۆلۆجیاو پیرزانی زانیاری سەرسوورهێنەریان سەبارەت بەو ڕێگەیەی دەبێتە هۆی تەمەن درێژی کۆکردەوە، بەلام زانیارییە وردە نوێیەکان بەس نین. ئێمە پێویستمان بە نموونەی پراکتیکی هەیە دەربارەی ژیانی تەواو. یەکێ لە ئەزموونە گرنگەکانی ئەم ڕێبازە ئەوەبوو گەی لۆس Gay luce و هاوڕێکانی، لە زانکۆی بێرکلی لە ویلایەتی کالیفۆرنیا پێی هەستان، کە بریتی بوو لە پرۆژەیەک بە کورتی پێیان دەوت: پرۆژەی SAGE* کورتکراوەی (Senior Actualization and Growth Explorations)ە واتە (گەڕان بەدوای گەشەو هێنانەدی شکۆمەندی لە بەتەمەنەکاندا). دوای دامەزراندنی لەساڵی ١٩٧٤ ئەم پرۆژەیە هەوڵی دا چالاکییەکانی خۆی سەرلەنوێ ببوژێنێتەوە لەو کەسانەی تەمەنیان لە نێوان ٦٥-٨٥ ساڵیدایە، ئەم پرۆژەیە سەرکەوتنێکی باشی بەدەست هێنا، بووەهۆی گۆڕینی ڕێڕەوی ژیانی زۆربەیان، ژنێک زۆر سەرنج ڕاکێش بوو کاتێ بەدەم گریانەوە وتی لە تەمەنی ٧٤ ساڵی ژیانی کۆتایی پێهاتبوو، بەلام لەو هەلمەتەی کە بۆ دابینکردنی ژینگەیەک کە شکۆمەندی ئەو کەسانە بپارێزێ کەخەریکە دەمرن، لە تەمەنی ٩١ ساڵی لە هەموو شوێنەکانی وڵات دەستی کرد بە وتاردان. خەڵک بۆیان دەرکەوت بە کەمێک هەوڵدان و گرنگیدان دەتوانن خۆیان لە هەندێ نیشانەی درێژخایەنی وەک و نەخۆشیەکانی ژانەسەرو میگرەین Migrain "شقیقە" و ئازاری هەوکردنی جوومگەکان بپارێزن. ژنێکی خانەنشین بۆی دەرکەوت گومانی هەیە لە تووشبوونی بە نەخۆشی کوێر ڕەنگی لە میانەی پرۆسەیەکی هونەریدا،خاوەن بەهرەبوو لە کاری دیزاین کردنی

دیکۆری ڕووپۆش کردنی ماڵان، بەڵام دوای ئەو ماوەیە دێت دیکۆری ماڵەکەی خۆی بە دەستی خۆی ئەگۆڕێت. لێرەدا مانایەکی جەوهەری شاراوە بوونی هەیە، چاوەڕوانە یەکێ دەستی بۆ بەرێ و ئاشکرای بکات، من پێموایە ئەو کەسانەی هەوڵی خۆیان خستە گەڕ تا ئەو مانایە بدۆزنەوە، ئەو مامۆستایانە بوون کە من بە شوێنیاندا وێڵم تاکو مانەوەم لە ئایندەدا دابین بکەم. ئەو کەسانە دوای لە دایکبوونی دووەمیشیان چەند ساڵێک ژیان. ئەوانە ئەو زانا پسپۆرە ڕاستەقینانە بوون لە بواری زانستی تەمەن درێژیدا کاریان دەکرد تاکو دوایی بوونە بلیمەتی ڕاستەقینەی ئەو بوارە.

سەد ساڵ لە تەمەنی لاویدا :
بەتەمەنترین کەس لەگەڵ تەمەنی خۆیدا فێری زۆر شتمان دەکات

زۆربەمان چاوی بەو کەسانە نەکەوتووە کە تەمەنیان گەیشتۆتە سەد ساڵ، لەڕووی مێژووییەوە، ژیان تا سەد ساڵی، دیاردەیەکی دەگمەن بوو، هەندێ کەس بە شتێکی نامۆ لێیان دەڕوانی، لە سەردەمی ڤیکتۆریادا سەبارەت بەو کەسانەی لە سەرجەلەی ئەریستۆکراتەکانی بەریتانیا بوون، هیچ توێژینەوەیەک بەدیناکرێ لەماوەی ئەو دە سەدەیەی ڕابردوودا باس لە کەسێک بکات تەمەنی گەیشتبێتە سەد ساڵ، لە کاتێکدا ئەو کەسانە لە هەموو خەڵک زیاتر گرنگییان بە سیستەمی خۆراکییان دەدا. ئەوەی کە تا تەمەنی ١٠١ ساڵ ژیا و لە ساڵی ١٩٦٧ کۆچی دوایی کرد، لۆرد بین ڕێهن بوو بەڵام ئەمڕۆ کەسێک لەناو دەهەزار کەس لە وڵاتە پیشەسازییەکاندا تا تەمەنی ١٠٠ ساڵی دەژێت، هەروەها ئەم ڕێژەیە بەشێوازێکی بەرزتر لەهەر ئامارێکی گەشەکردنی تر لە نێو دانیشتواندا بەرزدەبێتەوە.

زۆرترین ئەو کەسانەی تەمەنیان کردووەو تا ئێستا لە ژیاندا ماون

نەک تەنها بەبێ هۆ ڕزگاریان نەبووە، ئەوانە لەو تاکانەن شێوازی ژیان و بەهایەکی تریان بەرجەستە کردووە، کە ئێرەییان پێ دەبرێ. ئەو زانا کۆمەڵناسانەی لە نزیکەوە بەدواداچوون بۆ دیاردەی سەد ساڵەییەکانی تەمەن دەکەن هەست بە سەرسووڕمان دەکەن لەهەمبەر پابەندبوونی ئەو کەسانە بە ئازادی و سەربەخۆبوونەوە. ئەوان بەدرێژایی ژیانیان نەیانهێشتووە بکەونە ژێر کاریگەریی هیچ کۆتبەندییەکەوە، ملکەچی هیچ فشارێکی دەروونی نەبوون لە ڕێگەی ڕقوکینەو خۆخواردنەوە. زۆربەیان بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆیان کاردەکەن، بە شێوە باوەکە کاری سەربەخۆ دەکەن، زۆر بەکەمی لە دامەزراوە نوێیەکان و کۆمپانیاکان بۆ بەرژەوەندی خەڵکیتر کاریان کردووە. ئازادییە کەسییەکان بە لای ئەوانەوە گرنگییەکی گەورەی هەبووە.

وەکو پێشتر باسمکرد گرنگترین وتە لای سەد ساڵییەکان "توانای خۆگونجاندن" بووە. هەموو ئەوانە لە قۆناغێک لە قۆناغەکانی ژیانیاندا تووشی کۆسپ و زیانی گەورە بوونەتەوە. بەڵام دژوارترین زیانلێکەوتن وەکو مردنی هاوسەری ژیان دوای پەنجاو شەست ساڵی هاوسەرگیری و دوای بەسەربردنی کاتەکانی تازیەباری، ئەو سەدییانە دەستیان کردۆتەوە بە تازەکردنەوەی ژیانی ئاسایی خۆیان. ئەو سەدییانە "١٠٠ ساڵ تەمەن" خاڵی هاوبەشیان تیا دەرکەوتووە کاتێ هەلومەرجی ژیانیان وەکو گرووپێک لێکۆڵینەوەی لەسەرکراوە.

ئەلبێرت ڕۆزینفێلد Albert Rosenfeld لە کتێبە بە نرخەکەیدا سەبارەت بە تەمەن درێژی بە ناوی "تەمەن درێژی ٢" چەند هەڵبژاردەیەکە لەو چاوپێکەوتنانەی لەگەڵ ١٢٠٠ کەس ئەنجامیداوە لەوانەی لەسەر سیستەمی چاودێری کۆمەلایەتی دەژین و ئەوانەی تەمەنیان گەیشتۆتە سەد ساڵ، یان زیاتر"دا هاتووە: لەگەڵ ئەوەی ئەو کەسانە کاری سەختیان کردووە بەڵام چێژیان لە کارەکەی خۆیان وەرگرتووە، هەرچەندە توخمی ئامانجەکانیان لە ژیاندا شاراوەیە

هەروەها حەزیان بە ژیانێکی ئارام و تا ڕادەیەک سەربەخۆ بووە. بەگشتی بەختەوەر بوون لە ژیانی وەزیفی و لە ناو خێزانەکانیشیاندا و هەروەها لەو ئایینەی پێڕەویان کردووە، بەکەمی گلە و گازندەیان بەرامبەریان هەبووە، نزیکەی هەموویان ئارەزوویەکی بەهێزیان بۆ بەردەوامبوونی ژیان هەبووە، ڕێزێکی زۆریان هەبووە بۆ کارامەیی و ئەو خۆشییە سادانەی کە ژیان پێی بەخشیون".

ئەگەر پیربوون بەسادەیی مەسەلەیەک بێت لە دەردو بەڵادا کورت کرابێتەوە، ئەوا پێشبینیمان دەکرد سەد ساڵییەکان تووشی کێشەی تەندروستی ببن لەناو جەستەیەکی پاتاڵ و تێکهەڵوەشاوی بێهێزدا، زیندانی بووایەن. بەڵام لە ڕاستیدا پێوەرەکانی تەندروستی لای سەد ساڵییە باڵاکان، لە پێنج کەس یەکێکیان پەککەوتەو دەردەدارو پێویستیان بە کەسانی تر هەیە بیانباتە سەراوو خواردنیان بداتێ و... تاد. زۆربەی سەد ساڵییەکان ئەتوانن پشت بە خۆیان ببەستن لە جوولەکردن (زۆرجار بە بێ گۆچان و هەر کەرەستەیەکی تر بۆ ڕێکردن)، هەندێکیان بەشوێن کاری خۆیانەوەن، بەلای کەمەوە ماڵەکانیان ڕێکدەخەن و چاودێری خۆیان دەکەن.

بەڵام هەوڵدان بۆ وێناکردنی سیمایەکی دیاریکراو"بۆ کەسایەتییەک کە خاوەنی تەمەنێکی درێژە"سەرچاوەی پشێوییەکی گەورەیە بۆ ئەو تەمەنانە ـ وێنەی ئەو باپیرو داپیرانەی کە ئارام ولەسەرخۆن و خاوەن هۆش و دانایی خۆیانن وەکو شێوازێک لەشێوازەکان، ئەوانەی تا دەگەنە تەمەنی سەد ساڵی، خۆپەرست و گاڵتەیان بە خەڵک دێ و لە ژیانی کۆمەڵایەتیشدا دوورەپەرێزن. پەیوەندی هاوبەش لەنێوان سەد ساڵییەکان لەوەدایە تا پشتەوەی سنووری کەسێتی، پشت بەخۆیان دەبەستن. بۆئەوەی ئەم خاڵە بسەلمێنم، ئەمەوێ ئاماژە بەو لێکۆڵینەوەیە بدەم لە ساڵی ١٩٧٣ لە نیۆیۆرک لە سەر ٧٩ کەس ئەنجامدراوە، لەو کەسانەی تەمەنیان ٨٧ ساڵ یان زیاترە هەموویان تەندروستییان زۆرباشە. ئەم لێکۆڵینەوەیە کۆمەڵێک ڕاستی لێکەوتەوە، پووختەکەی ئەوەیە، هەموو ئەوانە زۆر بەدەگمەن

سەردانی کلینیکە پزیشکییەکانیان کردووە یان لە خانە تایبەتەکانی پیران یان پەککەوتەکاندا ناویان تۆمارکردووە. ستیفن جویت Stephen Jewett پزیشکی ڕاوێژکاری دەرروونی کە ئەم لێکۆڵینەوەیەی ئەنجامدا، ڕوونی کردەوە ئەو کەسانە نەک هەر بە ڕێکەوت لە تەنگژەکانی پیربوون دەرباز بوونە، بەڵکو بەخت یاوەریان بووەو سوودیان لە جینە بێ خەوشەکان وەرگرتووە. کەواتە ئەو ٧٩ کەسە لەو تەمەنە ناسکەی تەمەنی مرۆڤ لە نێوان ٤٥ بۆ ٦٥ساڵیدا،هیچ یەکێکیان تووشی هیچ نەخۆشییەکی ترسناک نەهاتوون وەکو نۆرە دڵێ یان شێرپەنجە (جاری وا هەیە جیناتە خراپەکان، فشاری زۆر، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ، جگەرەکێشان، ئالوودەی مەی و چەند هۆکارێکی نەرێنی تر، لە بەرزترین پلەی چالاکی خۆیاندا بوونەتە هۆکاری ئەم نەخۆشییانە). بەڵام ئەوانەی دکتۆر جویت Jwett ئەم لێکۆڵینەوەیەی لەسەرکردوون توانییان تا کۆتایی هەشتاو نەوەدەکان پارێزگاری لە تەندروستی خۆیان بکەن، بەوە پەیامێکیان گەیاند، فاکتەرە بەهێزە پۆزەتیڤەکان لە بەرژەوەندی ئەواندا کاری کردووە. لێکۆڵینەوەی جویت سەبارەت بە تەمەن درێژی بە هێڵە پانەکان کاری کرد، زۆربەی ئەو فاکتەرانەی لەمیانەی ئەو لێکۆڵینەوەوە بەدەستهاتن، خوودی بوون، واتە لێکۆڵینەوەکە پشتی بەو شێوازە بەستبوو کە ئەو کەسانە چۆن لە خۆیان دەڕوانن. ئەو فاکتەرە بابەتییانەی پەیوەندییان بە مەسەلەی تەمەن درێژییەوە هەبوو،کەم و گشتی بوون.

نیشانە جەستەییەکان

-نە زۆر قەڵەوە نە زۆر لاواز.
-بە درێژایی ژیان جیاوازییەکی کەم لە کێشیدا هەیە.
-چالاکی گشتی ماسوولکەیی باشە.
-توانای باشە لە کۆنترۆڵکردن و بەدەستهێنان دا.

-دیمەنی پێستی گەنجانەیە.

- بەردەوامە لە لێخووڕینی ئۆتۆمبێل و بەشداری لە چالاکییە جەستەییەکاندا ئەکات.

نیشانە دەروونییەکان
(لەویشدا شێوازی ژیان و رەفتار)

ژیرییەکی خۆڕسکی باڵا و تەواو گەرموگوڕیان بەرامبەر ڕووداوەکانی ئێستا هەیەو زەینێکی باشیان هەیە. ڕزگاربوون لە ڕاڕایی، نەبوونی گرفت لە زۆربەی نەخۆشییەکان. سەربەخۆیی لە بژاردەی هەڵوێست و بیروباوەڕەکانیان، کاری ئازاد ئەکەن، خۆیان خاوەنی خوودی خۆیانن لە شەتڵگاو کێڵگە کشتوکاڵییەکان کاریان کردووە، یان لە بوارەکانی مافناسی و پزیشکی و تەلارسازی کاردەکەن، هەندێکی تریان سەرپەرشتی کارگێڕی کاری بچووک دەکەن، هەندێجاریش کاری گەورە. زۆربەی زۆریان لە کارەکانیان خانەنشینی پێشوەخت نەکراون.

زۆریشیان زیانێکی زۆریان بەرکەوتووە لە ئەنجامی کێشە ئابوورییەکان، کاتێ تەمەنیان لە پەنجاو شەستەکاندا بووە، بەڵام خۆیان ڕێکخستۆتەوەو ئایندەیەکی نوێیان بۆخۆیان بنیادناوە. چێژیان لە ژیانیان وەرگرتووەو هەموویان تاڕادەیەک گەشبین بوون و خوێن گەرمن و حەزیان بە گاڵتەو قسەی خۆشە. بەشێوەیەکی ئەرێنی لەگەڵ دیاردەکانی شادیی سادە کارلێک دەکەن، چێژیان لە ژیانیان بینیوەو ژیان لای ئەوان سەرکێشییەکی گەورەیە. ئەوان جوانییەکانی ژیان دەبینن، بەڵام ئەوانیدی تەنها ناشیرینییەکان دەبینن.

توانایەکی مەزنی هەیە لەسەر ڕاهاتن و خۆگونجاندن، یادەوەری منداڵی بە زەینی زۆربەمانەوە نووساوە، بەڵام ئەوان پێیان باشە لە ساتی ئێستادا بژین بەگۆڕانکارییە زۆرو زەبەندەکانیشییەوە.

- وەسوەسەی مردن لێیانەوە دوورە.

-وادێنە پێشچاو هەموویان ئایین پەروەرن بەمانای وشە بەڵام بەهیچ شێوەیەک لە شێوەکان دەمارگیرو توندوتیژ نین.

هەڵپەی خـواردن نـاکەن و زۆرخـۆر نـین، بـەڵام ئـارەزووی تاقیکردنەوەی خۆراکی نوێیان هەیە. سیستەمی خۆراکیان جۆراوجۆرە، پرۆتینی زۆرو چەوری کەم.

خەو -هەموویان بەیانیان زوو لە خەو هەڵدەستن. تێکڕای کاتی نوستنیان شەش بۆ حەوت کاتژمێرە، هەرچەندە هەشت کاتژمێر لەسەر قەرەوێڵەکانیان دەمێننەوە (کەمخەوی یان خەوی پچڕ پچڕ نیشانەی پیرییە).

مەی خواردنەوە - وەکو یەک نییە هەندێکیان زۆر ئەخۆنەوە هەندێکیان ئاسایی، هەندێکیشیان هەر ناخۆنەوە. .

جگەرەکێشان - هەندێکیان جگەرە ناکێشن، هەندێکیان ئاسایی دەیکێشا بەڵام زۆر دەمێکە وازی لێ هێناوە. زۆر بەکەمیش تێیاندا هەبووە سەبیلی کێشاوە.

دەرمان - لە هەموو تەمەنیاندا ئەوەندە دەرمانیان خواردووە کە زۆرێک لە بەتەمەنەکان لە هەفتەیەکدا دەیخۆن. زۆربەیان قاوە دەخۆنەوە.

لە ڕابردوودا هەندێ لەم فاکتەرانەمان باسکرد، ئەمەوێ کەمێک لە فاکتەرەکانی تر وەرگرم. فاکتەری جەستەیی کەمترینیانە، کە ئاماژەی زۆر گرنگن.

تەمەن درێژی و کێشی لەش

پارێزگاری کردن لە ڕێژەی ناوەندی نەگۆڕی کێش بە درێژایی ژیان دیارە زۆر گرنگە لەوەی مرۆڤ زۆر قەڵەو بێت یان لاواز بێت. بەهەمان شێوە کێشی لەشیش وەکو ئەو فاکتەرانەی سەبارەت بەتەمەن درێژی

باسکران، فاکتەری کێش پێیەوە دیار نییە گرنگ بێت، بەڵام لە ڕاستیدا ئەم فاکتەرەش کاریگەری قووڵی خۆی هەیە. بە پێی لێکۆڵینەوەیەک کە لەسەر ۱۱,۷۰۰ کەس لە دەرچووانی زانکۆی هارڤارد لە نێوان ساڵانی ۱۹۱٦ – ۱۹۵۰ ئەنجام دراوە، بەشێوەیەکی تایبەت تەرکیز لەسەر قۆناغێک دەکات لە تەمەنی ناوەندەوە بۆ قۆناغی پیربوون. داتاکان کە لە نێوان ساڵانی ۱۹٦۲ و ۱۹۸۸ کۆکراونەتەوە دەریانخستووە، زیادبوونی کێش یان کەم بوونی تەنانەت بە ڕێژەیەکی کەمیش بێت لە ماوەیەکی زەمەنیی درێژدا، مەترسییەکانی مردن زیاد دەکات.

ئەوەی کێشی لەشی بە بڕی ۱۱ پاوەند یان زیاتر کەم بکات لە ماوەی دە ساڵدا، بەرەنگاری مەترسی مردن ئەبنەوە بە بەڕێژەی سەدا پەنجاو حەوت زیاتر لەوانەی پارێزگارییان لە کێشی لەشیان کردووە، هەروەها سەدا حەفتاو پێنجیشیان تووشی مەترسی مردن ئەبنەوە لە ئەنجامی تووشبوون بە نەخۆشی نۆرە دڵێ. بەڵام ئەوانەی ۱۱ پاوەند یان زیاتر لە ماوەی ۱۰ ساڵدا کێشیان زیادبکات، ئەو کەسانە بەشێوەیەکی ڕێژەیی دۆخیان باشترە بە ڕێژەی ۳٦٪ بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی پارێزگاری لە کێشی لەشیان ئەکەن، مەترسی مردن لە ئەنجامی کێشەی دڵەوە بە شێوەیەکی دراماتیکی بەڕێژەی ۲۰۰٪ لەو ماوەیەدا زیادی کردووە. ئەم دۆزینەوەیە ئەو هەڵە باوەی ئاوەژووکردەوە کە پێیوایە چەوری مەترسی یەکەمە بۆسەر کێشی لەش، بەڵام لە ڕاستیدا، ئەگەر قەڵەوییەکە قەڵەویی نەخۆشی ژێر چاودێری نەبوو، ئەوا زیادبوونی چەند پاوەندێک لەسەر کێشی سرووشتی پەیوەندی بە سووڕێکی ژیانی کورترەوە نییە، نا بەڵکو پێچەوانەکەی ڕاستە (قەڵەوی بەوە ئەوترێ کە کێشە زیادەکەی بەگوێرەی ۱۵٪ ی کێشی ئاسایی لەشی بێت).

ئەو لێکۆڵینەوەیەی دکتۆر ڕۆبن ئەندرێز Reuben Andres لە زانکۆی هارڤارد سەبارەت بە تەمەنی ناوەندی ئادەمیزاد ئەنجامیدا

دەریخستووە، لەڕیزبەندیی ئەوانەی کێشیان بەڕێژەی ١٠ لە سەد زیاترە لە ڕێژەی ناوەندی سرووشتی، ڕێژەی مردن تێیاندا کەمترە، بەڵام ئەو کەسانەی تووشی لاوازیی درێژخایەن بوون، ڕێژەی مردن تێیاندا بەرزترە. لێکۆڵینەوەکەی ئەندرێز پشتی بە ملیۆنان کەس بەستبوو لەوانەی کە لەناوەندە کۆمەڵایەتییەکان دەستکەوتی مادی جیاوازیان هەیە، ئەم لێکۆڵینەوەیە وەک گەردەلوولێک بەها کۆمەڵایەتییەکانی هەژاند، کە پێیانوابوو لاوازی جەستەیی شتێکی باشەو بەشێکە لە تەندروستیی مرۆڤ، لە ئەنجامی ئەوەشدا زۆرێک لە پزیشکەکان ئەو ڕاستییانەیان پشتگوێ خستبوو کە لە گەڵ بۆچوونە نوێیەکان ناگونجێن. ئەم لێکۆڵینەوەیە، لە ڕێگەی پارێزگاری کردن لە کێشی نەگۆڕ، وێنەی ئەو شێوازەی پووچەڵ کردەوە. لەبەرامبەریشدا ئەم لێکۆڵینەوەیە پشتگیری ئەو بۆچوونە بەربلاوە دەکات کە ماوەیەکی زۆرە پێیوایە پێڕەوکردنی ڕیجیمێکی قورس بەهیچ جۆرێک تەندروست نییە، بەڵام ئەگەر ئەم بیرۆکەیە بە دۆزینەوەیەکی مادی تەواو دابنێین، ئەوا بەڕای من ئەمە جۆرێکە لەخۆ هەڵخەڵەتاندن. کێش پەیوەندییەکی پتەوی بە وێناکردنی خوودەوە هەیە، کەسانێکی زۆر لە ژنان و پیاوان، لە گەنجیدا فێردەبن چۆن ڕیژیمێکی خۆراکی پێڕەوبکەن لە پێناو جوانکردنی خێرای وێنای خۆیان کە پێیانوایە ناشرینە. تاکو لەشیان لاوازتر بێت زیاتر لە خۆیان ڕازین، چونکە پێیانوایە گرفتەکانیان چارەسەر بووە.

ئەو گۆڕانەی لەلەشی خۆیاندا هەستی پێدەکەن، بە کەمبوونەوەی پێنج یان دە پاوەند لە کێشیان، ئەوە تەنها لایەنێکی چارەسەریی ڕووکەشە، بەڵام مەسەلەی هەڵچوونە دەروونییەکان وەکو خۆیان ماونەتەوە. شێوازی خووگرتن بە پێڕەوکردنی ڕیجیمێکی خۆراکیی قورس ئەکەوێتە داوی "نیشانەکانی جووڵەی یۆیۆ yo-yo syndrome "ە. جووڵەی یۆیۆ ئەوەیە چەند پاوەندێک لە کێشی خۆی وندەکات، کاتێک

ڕێزگرتنی خوود لای ئەو بەشێوەیەکی ڕێژەیی بەرزە، بەڵام بەخێرایی کێشەکەی دەگەڕێتەوە (جگە لە چەند پاوەندێکی تری زیادەش)، کاتێ ئاستی ڕێزگرتنی خوود بۆ جارێکی تر دادەبەزێ. لێرەدا ئەو ڕاستییە بەرجەستەیە، زیادبوونی کێش یان کەمبوونی کێش، سووڕی ژیانی ئادەمیزاد کورتدەکاتەوە، ئەمەش دەمخاتە سەر ئەو ڕایەی بڵێم کە دابەزینی ئاستی ڕێزگرتنی خوود، تاوانێکی ڕاستەقینەیە. ئەکرێ بڵێین ئەو کەسانەی بە ئاستێکی نەگۆڕ پارێزگارییان لە کێشی خۆیان کردووە، لە ڕووی دەروونیشەوە هاوسەنگیی خۆیان ڕاگرتووە – ئەم هاوسەنگی ڕاگرتنە نیعمەتێکی گرنگترە لە خوودی کێشی کەسەکە بە تەنها.

قەڵەویی نەخۆشی سەرجێگە مەترسییەکی گەورەیە بۆ بابەتی دەردەکانی دڵ، لە ئاستی دووەمیشدا نەخۆشی شەکرە، بەڵام چالاکی جەستەیی بۆ تووشبووەکە، قەرەبووی ئەوە دەکاتەوە کە لە دەستیداوە بەهۆی ئەو ڕاستییەی زیادبوونی چەند پاوەنێک لە کێشی لەش، هەلی ئەنجامدانی کاری وەرزشی بۆ دڵ ئەڕەخسێنێ.

ڕاهێنان و تەمەن درێژی

هێزی جەستەو چالاکی گشتی ماسوولکەکانی لەشی تەندروست بۆ ئەو کەسانەی کە جویت Jewett لێکۆڵینەوەی لەسەر کردن، ئاماژە بەوە دەکەن ئەو کەسانە چالاکن. بەڵام ئاماژە بەوە نەکراوە بەدواداچوونیان کردبێ بۆ ڕاهێنان بەشێوەیەکی ڕێکوپێک، ڕاستییەک هەیە بەوەی وەرزشکردن وەکو زانراوە دیاردەی پیربوون دوا دەخات. بۆ ئەوەی سوود لەم دیاردە نائاساییە وەرگرین، پێویستە بە شێوەیەکی قووڵ لە لێکۆڵینەوەیەکدا لەوە بکۆڵینەوە ئێمە پێویستمان بە چەندە چالاکی هەیە لە پێناو ڕێخۆشکردن بۆ کاراکردنێکی بایەخدار بۆ تەمەن درێژی.

دکتۆر ستیڤن بلێر Steven Blair و هاوەڵانی لە پەیمانگەی توێژینەوەی تایبەت بە وەرزشکردنی جەستەیی بۆ چالاککردنی

سوورِی خوێن پشکنینی زۆر وردیان بۆ دە هەزار پیاو و سێ هەزار ژن ئەنجام دا، ئەنجا بۆ ماوەی هەشت ساڵ لە نزیکەوە چاودێری ئەو کەسانەیان کرد تا ئەنجامی ئەو پارێزگارییە دەستنیشان بکەن کە لە ئاستە جیاوازەکانی لەش ولاریاندا بەدەستیان هێناوە.

لە کۆتاییدا تیمەکە گەیشتە دەرئەنجامێک، پێویست بە سەرسوورِمان ناکات، کاتێ پووختەکەی دەڵێت، ئەوانەی کەمترین بەشدارییان لە وەرزشەکەدا کردووە، زیاتر دووچاری مردن بوونەتەوە - ڕێژەی مردن لە پیاوانی زۆر خاوو خلیچکدا سێ هێندەی ئەو پیاوانە بووە کە چالاکیی وەرزشییان ئەنجامداوە، بەڵام ڕێژەی مردن لەو ژنانەی کە هیچ جۆرە وەرزشێکیان نەکردووە پێنج ئەوەندەی ئەو ژنانە بووە کە کاری وەرزشییان ئەنجامداوە. مەسەلە سەرسوورِهێنەرەکە لەهەموو ئەوەی پێشکەشکراوە لەوەدایە باشترین چارەسەر ئەوەیە کە هاوکاتە لەگەڵ ئەو ئاستانەی بۆ چالاکی جەستەیی دانـراوە. بۆ نموونە ئەو کەسەی لە هەفتەیەکدا شەش ڕۆژ، هەر ڕۆژەی بۆ ماوەی نیو کاتژمێر ڕێ ئەکات، لە دەستەبەرکردنی تەمەن درێژیدا وەکو ئەو کەسەی ٣٠ تا ٤٠ میل لە هەفتەیەکدا ڕادەکات، بە هەمان پێوەر بۆ تەمەن درێژی بەختی یاوەرە.

هەروەها بلێر گەیشتە ئەو دەرەنجامەی، ڕاهێنان لە پێناو لەش ولاردا جیاوازە لە ڕاهێنان لە پێناو پارێزگاری لە تەندروستی، تاکو ڕاهێنانەکانت لە شێوەی چالاکییەکی ڕێکوپێک بەلای کەمەوە ئەنجام بدەی – واتە هاوتا بێت بە نیو کاتژمێر ڕێکردنی ڕۆژانە – ئەوا تۆ زۆرترین دەستکەوتت بەدەستهێناوە کە تەمەن درێژی بۆتی دابین دەکات لە ڕێگەی ڕاهێنانی وەرزشییەوە.

لێرەدا ڕێگەیەکی تر هەیە بۆ گوزارشتکردن لەم دۆخە، ئەویش ئەوەیە هەر چالاکییەکی جەستەیی ئەنجام بدەی زۆر باشترە لەوەی بە تەمەڵی بمێنیتەوە. لێکۆڵینەوەکەی بلێریش جەخت لەوە دەکاتەوە،

ئەوانەی تەمەڵن لە هەردوو ڕەگەز ڕێژەی مردن تێیاندا دوو هێندە زیاترە لە ڕێژەی مردنی ئەو کەسانەی لەهەردوو ڕەگەز کە ڕۆژانە بە خێرایی ڕێ دەکەن. ڕێکردن ڕێژەی ۲۹۰ و ٤۳۰ کالۆری دەسووتێنێ لە یەک کاتژمێردا بە پێی ئەو خێراییەی پێی دەڕوات، ئەم ڕێژەیە ئەگەڕێتەوە بۆ ۱۸۰ کالۆری لە ماوەی نیو کاتژمێردا، ئەمەش ئەو ماوەیە کە مرۆڤ پێویستی پێیەتی تا بە تەندرووستییەکی باش بمێنێتەوە، ئەتوانێ هەمان بڕی کالۆری بسووتێنێ لە ڕێگەی:

نیو کاتژمێر سەماکردن.

۲۰ خوولەک لە یاری وەرزشی تێنسی زەمینی.

۱۷ خوولەک سواربوونی پاسکیل بە ئاراستەی گردوو تەپۆڵکەکان.

۱۵ خوولەک مەلەوانی.

ئەگەر ویستت ئەم کالۆرییانە لە ڕێگەی کاروباری ڕۆتینیماڵەوە بسووتێنی، ڕۆژانە پێویستت بەوەیە:

٤۰ خوولەک ماڵ پاک بکەیتەوە.

۳۰ خوولەک باخچەکەی ماڵەوە لە گژوگیا پاک بکەیتەوە.

۲۵ خوولەک گەڵاو لقوپۆپەکانی باخەکەت ببڕیتەوە.

۱۵ خوولەک کریدۆری ماڵەکەت لە بەفری کەڵەکەبوو ڕابماڵی.

من نامەوێ تۆ هەستی بەکرداری ژماردنی کالۆرییەکان، لەکاتی کرداری ڕاهێناندا ئەم ژمارانە ئاماژە بەو بڕە دەکەن بۆ ئاسانکاری تا لەو ڕێگەیەوە پارێزگاری لە تەندروستیت بکەیت بێئەوەی هەست بەگوناە بکەیت، چونکە وەرزشی ڕاکردن ناکەیت و هەموو بەیانیانێک ٥ میلێک نابڕیت، یان چەند گەڕێک وەرزشی مەلەوانی لە یانەیەکی وەرزشی ناکەیت. هەر جارێک بە پەیژەدا سەرئەکەویت لە جیاتی

بەرزکەرەوە، لەشت ٤،٥ کالۆری دەسووتێنێت، بەڵام ئەم ژمارە نزمە لە کالۆری شتێکی هەڵخەڵەتێنەرە، سەرکەوتن بە پەیژەی باڵەخانەکاندا ڕاهێنانێکی باشە بۆ چالاک کردنی سووڕی خوێن وکۆئەندامی هەناسە و ژمارەی لێدانەکانی دڵ بە ڕێژەی دە لێدان زیاد دەکات لە هەر جارێکدا کە بەپەیژەکەدا سەردەکەوی.

لێکۆڵینەوەیەک کە لە فینلەندا ئەنجامدراوە، دەریخستووە ئەو کەسانەی بە پەیژەدا سەردەکەون، لە ڕۆژێکدا ٢٥ جار بەلای کەمەوە، بەشێوەیەکی بەرچاو گەشەیان بە لەشولاریان داوە. زۆر سەختە ئەگەر بە جارێک ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەی، چونکە ئەو قورساییەی ئەیخەیتە ئەستۆی دڵت دوا جار زۆر لەسەرت ئەکەوێ - بەڵام هەرکەسێ خانوویەکی دووقاتی هەبێ ئەتوانێ ڕۆژانە بە ئاسانی ١٢ جار سەرکەوێ، جگە لەوەش ئەتوانی لەسەر کارەکەت یان بازاڕو مۆڵەکاندا پەیژەی ئاسایی بەکاربێنی کە بەتەنیشت مەسعەدە کارەباییەکانەوەیە، بەوە ئەتوانی هەر ٢٥ جارەکە لە ڕۆژێکدا بەئاسانی تەواوبکەی. مەسەلەکە لەوەدایە هەلەکان بدۆزیتەوەو بیان قۆزیتەوە.

ڕۆژانە کەمێ ڕاهێنان بکەی باشترە لەوەی دوای چاوەڕانییەکی زۆر لە پشووی کۆتایی هەفتەدا وەرزش بکەی. ئەو ڕاهێنانەی کە مرۆڤ بە شێوەی پچڕ پچڕ دەیکات ئەبێتە هۆی پشێوی "Stress"یەک لە جەستەدا، بۆیە باشترە ڕۆژانە وەرزشی کورتخایەن بکەی. ئەگەر بڕیارتداوە بەم جۆرە چالاکییانە بڵێی"ڕاهێنان "ئەمە پەیوەندی بەخۆتەوە هەیە، هەندێکەس هەن هەر هیچ گوێ بە ڕاهێنان و وەرزش نادەن. جگە لەوانەی باسکران ئەتوانیت چالاکی تر ئەنجام بدەیت وەکو ڕێکخستنی جێگەوبان و ڕایەخ، سەرکەوتن بە پەیژەدا، ڕێکردن بە پێ بۆ ئەو ڕیستۆرانتەی نانی لێدەخۆی لە جیاتی ئەوەی بە ئۆتۆمبێلی تاکسی بچیت. ئەو کیسە خواردنەی لە بازاڕ دەیکڕی بە پێی خۆت بیگەیەنەوە ماڵ.

گەشەکردنی لەشولارت بە شێوەیەکی گشتی و بەهێزکردنی ماسوولکەکانت لەگەڵ زیادبوونی توانات بۆ بەرگەگرتن پێویستی بە کاتی زیاتر و ڕاهێنانی بەهێزتر هەیە، ئەو چالاکییانەی باسمان کردن لە ڕاستیدا بۆ باشکردنی ئاستی سیستەمی جووڵەی دڵ و موولوولەکانی خوێن بوو، لە ڕێگەی ناردنی خوێن بەشێوەیەکی کەمێک خێراتر هەروەها هەلێک بڕەخسێنی بۆ سییەکان تا باشتر و چالاکتر کاربکەن.

هەستان بە ڕاهێنان بۆ چالاک کردنەوەی سووڕی خوێن و کۆئەندامی هەناسە بەشێوەیەکی ڕێکوپێک بەشێوەی ڕاستەوانە تەندروستیت بەرەو باشتر دەبات، بەڵام لە ڕاستیدا ئەوە وەکو پێویست نابێتە هۆی تەمەن درێژبوونت. لێکۆڵینەوەی زۆرو زەوەند لە زانکۆی هارڤارد ئەنجامدراوە، دەرچووانی زانکۆکە بۆماوەی سێ دەیە بەشدارییان تێداکردووە، ڕاهێنانە چڕەکان (هەفتانە ٢٠٠٠ کالۆری ئەسووتێنن، واتە هاوتای ڕاکردنە بە دووری ١٨ میل) ئەم وەرزشە تەمەنی مرۆڤ بۆماوەی ساڵێک یان دوو ساڵ زیاد ئەکات. دکتۆر دین ئۆرنیش Dean Ornish پسپۆر لە نەخۆشییەکانی دڵ، هەستا بە ئەنجامدانی پرۆسەیەکی ژمارەیی، لەو ڕێگەیەوە بۆی دەرکەوت، سووتاندنی ٢٠٠٠ کالۆری پێویستی بە ڕاکردنە بۆ ماوەی نیو کاتژمێری ڕۆژانە بۆ ماوەی شەش ڕۆژ لە هەفتەیەکدا، نیو کاتژمێری تریشی ئەخرێتەسەر تا خۆت ئامادەبکەی بۆ گەیشتن بە مەیدانی ڕاکردنەکە لەگەڵ نیو کاتژمێری تریش بۆ گەڕانەوە بۆ ماڵ و خۆ شووشتن و سەرلەنوێ خۆ گۆڕین. ئەگەر مرۆڤ لە تەمەنی ٣٠ ساڵییەوە دەست بە یاری ڕاکردن، بکات تا تەمەنی دەگاتە ٧٥ ساڵی هەموو ئەوەی کۆ دەبێتەوە بڕی ساڵێک یان دوو ساڵە، ئەم ماوەیەش یەکسانە بەو تەمەنە زیادەیەی لە وەرزشدا بە دەستی هێناوە کە پێشبینی ئەکرێ لە تەمەنی ئاسایی خۆی زیاتر بژێت. کەواتە ئەنجامی ڕاستی یەکسانە بە سفر. ڕاهێنانە چڕەکان ئەنجامێکی هەڵخەڵەتێنەرمان دەدەنێ، ئەگەر پێمانوابێ، ڕەنگە بتوانین لە ڕێگەی

وەرزشی قورسەوە تەمەنمان زیاد بکەین. نالێم یاری وەرزشی قورس مەکە، ئەگەر کردت شێوازی ژیانێکی باشتر ئەچنیتەوە - بە دڵنیاییەوە ئەمەش تایبەتمەندییەکی مەزنە - بەڵام درێژخایەن نییە.

تەمەن درێژی و ڕیجیم کردن

لە لێکۆڵینەوەکەی جویت دا بەشێوەیەکی زەق ڕۆڵی ڕیجیم کردن لە خواردن ونە. ئەم لێکۆڵینەوەیە ئەو هەوڵە توندانەی بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی کۆلیسترۆڵ ئەدرێن پشتگوێ خستووە، جەختیشی لەسەر خواردنی ڤیتامینەکان و ئاوی کانزایی یان ئەو ڕێنماییانەی سەبارەت بە خواردنی تەندروستی هەیە نەکردۆتەوە کە سوودی بۆ ڕیجیم هەیە یان خۆی لە قەرەی ئەو خواردنە تەواوکەرانە نەداوە کە مادە سلیلۆزی و ڕیشاڵییەکانیان تێدایە.

یان خواردنی تایبەت بەوانەی ڕووەکین. ئەوانەی لە سەد ساڵییەکانن خواردنی جۆراوجۆر دەخۆن – ئەمە هەموو لێکۆڵینەوەکان جەختیان لەسەر کردۆتەوە – بەڵام ڕاستییەک هەیە ئەوان پارێزگاری لەسەر کێشی نەگۆڕی خۆیان ئەکەن و حەزیان بە خواردنە بە بڕێکی ئاسایی. بەڵام لە پشتی ئەوەوە وەکو دەرئەکەوێ زۆربەی بیروباوەڕەکانی ئێستامان سەبارەت بە سیستەمی خۆراکی دەبێ زۆر توند نەبێت. لێکۆڵینەوەیەکی زۆر گرنگ لەم دواییەدا جەختی لەسەر کردەوە. لە فینلەندا کە وڵاتێکە زۆرترین ڕێژەی تووشبوون بە نۆرە دڵێی لە جیهاندا تێدایە توێژەرەوە پسپۆرەکان لە بواری نەخۆشییەکانی دڵدا ١٢٠٠ بەڕێوەبەری جێبەجێکاریان هەڵبژارد لەوانەی ئەگەری تووشبوونیان بۆ نەخۆشی نۆرە دڵێ زۆرە چونکە هۆکارێک یان زیاتر لە مەترسییە بڵاوەکانیان لەگەڵە: قەڵەوی و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و زیادبوونی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و جگەرەکێشانی زۆر (تێیاندا هەبوو ڕۆژانە ١٠ جگەرەی ئەکێشا). نیوەی ئەوانە خرانە سەر بەرنامەی

سیستەمی خۆراکی چڕ بۆ ماوەی ٥ ساڵ، لەگەڵ پشکنینی وەرزی و زانیاریی ورد سەبارەت بە ئەگەری مەترسییەکان کە تووشی ئەبن. بەڵام کۆمەڵەی دووەم سەرپشک کران چۆنیان پێخۆشە ئاوا بژین بەڵام لەگەڵ پشکنینی وەرزیی ڕێکوپێک.

دوای تەواوبوونی ماوەی پێنج ساڵەکە، توێژەرەوەکان تووشی سەرسوورمان بوون کاتێ بۆیان دەرکەوت ڕێژەی مردن زۆر بەرزترە لە نێو ئەو کۆمەڵەیەی کە داوا لە تاکەکانی کرا ڕێژەی کۆلیسترۆڵ دابەزێنن و کالۆری و شەکرو ئەلکهول کەمکەنەوە - دوو ئەوەندەی ئەوانەی بەبێ چاودێری بەهۆی جەڵدەی دڵەوە مردوون، سەرەڕای ئەوەی زۆر لەنزیکەوە چاودێری ئەو کۆمەڵەیە کراوە، داوایان لێکرابوو ڕۆنێک بەکار بێنن سەرچاوەکانی جیاواز بێت چەورییەکەی لێ داماڵرابێت (وەکو کەرەی ڕووەکی بەشێوەیەکی سەرەکی)، مریشک و ماسی و سەوزە لە جیاتی گۆشتی سوور بەکار بێنن، جگەرە وازلێبێنن و ئەلکول کەمکەنەوە. دوای ١٥ ساڵ کە تەماشای داتاکانیان کرد زۆر توورەبوون، چونکە ئەو کۆمەڵەیەی زۆر لەنزیکەوە چاودێرییان ئەکردن، ٣٤ کەسیان بە جەڵدەی دڵ مردن، بەڵام کۆمەڵەی دووەم تەنها ١٤ کەیسی مردنیان بۆ تۆمارکرابوو.

بەهەموو پێوەرەکان، دەبوایە ئەو کۆمەڵەیەی کە تاکەکانی بەکەیفی خۆیان هەڵسووکەوتیان دەکرد لە جگەرەکێشان و بەهۆی خواردن وخواردنەوەی زۆرەوە ئاوسابوون، ڕێژەی مردن تێیاندا لە کۆمەڵەی یەکەم، بەرزتر بووایە. بەڵام چی ڕوویدا ؟ ڕەنگە دەرەنجامەکە هەڵەبێ، یان دەبێ بڕی ئەو کۆلیسترۆڵەی بەکاری دێنی بۆ تەندروستیت زۆر گرنگ بێت.

بە دڵنیاییەوە ئەمە ئاماژەیەکی خراپە بۆ سەر سرووشتی میکانیزمی ئەو خۆراکانەی کە لەم ڕۆژانەدا لە خۆمان قەدەغە کردووە.

یەکێ لە پزیشکە گەورەکانی دڵ لە بەریتانیا بە توندی باسی ئەم خاڵە ئەکات کە ئەڵێ: ئەم ئەنجامانە مانای ئەوە نییە خوودی خۆت پڕبکەی لە پڕو پووچی و بێ زیانیش دەرچیت. هەستی تایبەتی من ئەوەیە، ئەو نەخۆشەی بێتاقەتی و شپرزەیی بڕستی لێ بڕیوە، ئەوا پزیشک و نیازچاکان لە ڕێگەی پرۆگرامی خۆراکی و ڕەفتاری ترەوە ئەو کەسەیان داگیرکردووە،واتە فاکتەری فشار و گرژی و لە دەستدانی ئازادی دوا تەڵە پووشە پشتی وشتر ئەشکێنێ.

ئەو گوزارشتەی کە گرنگییەکی تایبەتی لەم بوارەدا هەیە "لەدەستدانی ئازادییە". وەکو پێشتر بینیمان، هەستکردنی تەواو بە ئازادیی کەسایەتی و تێکەڵ بە کەسایەتیی بەختەوەر، فاکتەرێکی یەکلاکەرەوە دەبێ لە توانای بەدەستهێنانی تەندروستییەکی باش بۆ پیربوونێکی پێگەیشتوو و گونجاو. ترس پاڵنەرێکی باش نییە، چونکە شپرزەبوونێکی تایبەت دروست دەکات، لەگەڵ ئەوەشدا، ملیۆنەها کەس سەبارەت بە کۆلیسترۆڵ ئەو زانیارییانەیان فێرکراوە کە دەڵێ ئەو نرخەی بەرامبەر بە ترس ئەیدەین زۆر کەمترە لەو زیانەی لە کۆلیسترۆڵ بەرمان ئەکەوێ کە بۆماوەی چل ساڵە بەدوژمنی یەکەمی لەش ناسراوە، لەگەڵ ئەو ڕاستییەش کە هەموو خانەیەک پێویستی بە کۆلیسترۆڵە تا لە ژیاندا بەردەوام بێت (بەشێکی گرنگ لە پێکهاتەی پەردە خانە لەناو فرمانەکانی تریدا پێکدەهێنێ) هەروەها دوو لەسەر سێی کۆلیسترۆلی ناو لەشمان لەش خۆی دروستی ئەکات، لەجگەردا درووست دەبێ نەک لە ڕێگەی خۆراکەوە. ئەو پێشەکییە لۆجیکییەیەی کە ئەڵێ دابەزینی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ سوود بەخشە بۆ لەش، جێگەی گوومانی زۆرە. لەمیانەی پێداچوونەوەیەکی ورد کە لە ١٨ لێکۆڵینەوەدا لە هەموو وڵاتانی جیهان لە سەر ٦٥٠ هەزار کەس ئەنجام دراوە، لە وڵاتە یەکگرتووەکان، یابان، ئەورووپا و ئیسرائیل ئەنجامدراوە، سوودی سیرەمی نزم لە کۆلیسترۆڵدا بەدرۆخرایەوە.

ئەو ١٢٥ هەزار ژنەی بارو دۆخیان لە ژێر لێکۆڵینەوەدا بوو، لەهەمان سوورِی تەمەندا بوون ئەگەر کۆلیسترۆڵیان بەرزبووایە یان نزم بووایە، واتە تەمەن درێژی پەیوەندی بە کۆلیسترۆڵی بەرز یان نزمەوە نییە، لەگەڵ ئەوەشدا لە هەندێ لە حاڵەتی دیاریکراودا وەکو نەخۆشی شێرپەنجە یان وەستانی دڵ، هۆکاری مردن بوو. (ئەم دەرەنجامە گرنگییەکی دووبارەی هەبوو ئەگەر لێکۆڵینەوە کۆنەکان بە هەند وەرگرین کە ئاگاداری بۆ مەترسی کۆلیسترۆڵ ئەدات کەلەسەر ئەو لێکۆڵینەوانە ڕۆنراوە کە تەنها نێرینەکان دەگرێتەوە).

ئەو لێکۆڵینەوەیەی لەسەر ٥٢٠ هەزار پیاو ئەنجام درا زۆر ئاڵۆز بوو. ئەو پیاوانەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵیان لە نێوان (٢٠٠-٢٤٠) پلەدابوو بەهەمان شێوەی ژیانی ئەو کەسانە دەژیان کە ڕێژەی کۆلیسترۆڵیان نزمە (لە ١٦٠ بۆ ٢٠٠) پلە، لەکاتێکدا ئەوانەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵیان زۆر بەرز بێت یان زۆر نزم حاڵیان زۆر خراپ بووە. ئەو پیاوانەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵیان لە ١٦٠ کەمتر بووە، ١٧ جار زیاتر لەهەر هۆیەکی تر لە مردنەوە نزیکبوون، تەواو وەکو ئەو پیاوانەی کە ئاستی کۆلیسترۆڵیان بەرزبووە (واتە بەرزتر لە ٢٤٠).

ئەم توێژینەوەیە لە ژمارەی مانگی ئەیلوول و سێپتەمبەردا لە ساڵی ١٩٩٢ لە گۆڤاری گەڕیان Circulationی بەناوبانگ بڵاوکرایەوە، ئەمەش هاوشێوەی ئەو حەوزە گەورەیە، ئەو داتایانەی تێدایە کە لەسەرەتای مێژووی ئادەمیزادەوە کۆکراونەتەوە. بەڵام ئەم توێژینەوەیە دێ و باوەڕە کۆنەکانمان ئاوەژوو دەکاتەوە کە دەڵێ چەوری و کۆلیسترۆڵ"خراپە"بەڵام ئەنجامەکە هێشتا روون نییە. ئەو ڕێبەرەی کە دژی ئەو خۆراکانەیە کە ڕێژەیەکی بەرزی چەوری تێدایە، هێشتا بەهێزە بە تایبەتی ئەو ترسناکییەی لە قەڵەوییەوە دەکەوێتەوە، لە هەندێ لە وڵاتاندا وا باوە خۆراکەکان پڕن لە پێکهاتەی زۆر چەور.

هێشتنەوەی ڕێـژەی ڕۆن بە نزیکەی ٣٠٪ لە کۆی بـڕی کالۆرییە گشتییەکان بەڵگەیەکی زۆر ژیرانەیە.

کەواتە هەموو ئەوانەی باسکران ئەوە دەگەیەنێ کە سیستەمی خۆراکی تەندروستی پێویستە لە دوو پێکهاتەی سەرەکی پێکهاتبن: (١) پێویستە لە ڕووی دەروونییەوە خواردنێکی قایلکەر بێت. (٢) پێویستە ئەو خواردنە لەهەموو ژەمێکی ڕۆژانە دا بڕێکی هاوسەنگ لە مادەی خۆراکی تیا بێت. ئەم دوو پێکهاتەیە دوو پێویستی بنەڕەتین، بەڵام لەو کۆمەڵگایەی پشت بە خواردنی "باش"و "خراپ"ئەبەستن، کۆمەڵگەیەک نیوەی ژەمەکانی لە خواردنگەیەکی خواردنی خێرا Fast Food دا دەخـوات، بـەوەش بڕێکی زۆر لە قەڵەوی تۆمار دەکـاو لەسـەر مادە ئەلکولییەکەی ئالوودە دەبێ و سیستەمە خۆراکییەکەی تێکدەچێ، ناچار پەنا ئەباتە بەر ڕیجیمێکی قورس و خێرا، ئەوا زەحمەتە بتوانین پێویستییەکانی ئەم دوو پێکهاتەیە دابین بکەین. لە ڕووی گەشەکردنەوە لەشمان بە جۆرێک داڕێژراوە، کە هەموو جۆرەکانی خواردن بقۆزێتەوە، بەڵام بۆ ئەم شەبەنگە بەرفراوانەی خۆگونجاندن، هەستاین بە دانانی چارەسەرێکی ناوەند بەرامبەر ئەو بارە زۆرەی خواردن.

لە کتێبی "ڕاچێتەیەک لە سەدەی دووەمی چاخی بەردینەوە"The politihilic prescription ئێس. بۆید ئیتۆن S. Boyd Eaton و هاوکارەکانی لە دانانی کتێبەکەدا ڕوونی دەکەنەوە، ئەوەی پێیدەڵێن سیستەمی خۆراکیی سەرەتایی، لە پێکهاتەکانیدا پشتی بەستووە بە ڤیتامین و ئاوی کانزایی زیاتر لە سیستەمی خۆراکیی نوێ، لە هەمان کاتدا کەمتر پشتیان بەستبوو بە مادەی چەوری وپرۆتین وخوێ و شەکرو کالۆرییەکان. مرۆڤی چاخی بەردین وەکو زۆربـەی گەلانی تیرەو هۆزەکانی ئەمڕۆ، شوێنکەوتەی سیستەمێکی ڕیجیم کار بووە بە بەکارهێنانی ڕێژەیەکی چەوری کەم، بەشێوەیەکی سەرەکی خۆراکی ڕووەکییان بەکارهێناوە، لە گەڵیشیا جار بەجار ماسی و گۆشتیان

خــواردووه. لەگەڵ ئــەوەی هەموو خواردنەکانیان تــەڕوتــازەو بێ چەوری بووە، باوباپیرانمان یەکێ لە مەترسیدارترین ئەو مادانەیان قەدەغەکردووە کە لە سیستەمی خۆراکیی نوێدا هەیە - ئەویش پشت بەستنە بە خۆراکی کالۆری بێسوود. لەشی ئادەمیزاد بەشێوەیەک دروستکراوە هەموو خواردنێک بخوات، بەڵام سرووشت جۆری ئەو خواردنانەی کە کالۆری بەرزیان تێدایە زۆر بەکەمی پێیداوین.

چەرەز، ناوکەو گۆشت زۆرترین بڕی کالۆری تێدایە کە لە دەشتودەر دا بوونی هەیە، لە زۆربەی کۆمەڵگەی تیرەو هۆزەکاندا،بەشێکی زۆر بچووک لە سیستەمی خۆراکیی ئاسایی پێکدێنێ. گەلانی ڕەسەن پێویستە ڕۆژانە بڕێکی زۆر، پێنج تا شەش پاوەند لە میوەو دانەوێڵەو سەوزە بخۆن بۆ ئەوەی ئەو کالۆرییەیان دەستکەوێ کە ئێمە لە سێیەکی ئەو بڕەی ئەواندا دەستمان دەکەوێ. (ئەمەش ئەوەمان بۆ ڕووندەکاتەوە کە کرداری هەرسکردن لە سیستەمی خۆراکیی دانیشتوانە ڕەسەنەکاندا زۆر خێرایەو بەزووترین کات ڕیخۆڵەیان لەو خواردنە پاکدەبێتەوە کە ئەیخۆن - ڕۆژانە لەو پێنج تا شەش پاوەندەی دەیخۆن، چوار پاوەند پیسایی دەکەن).

میوەو سەوزەو دانەوێڵە بڕێکی زۆر ئاوو ڕیشاڵی تێدایە کە هەرس ناکرێ، دەرەنجام لەسەر مرۆڤ پێویستە بڕێکی زۆری لێ بخوات تا هەموو یەکە کالۆرییە پێویستەکان کە ئەبێتە سووتەمەنی، لەشی مرۆڤ بیمژێت. جگە لەوەی دڵنیا ئەبین کە ڕیخۆڵە بەشی خۆی لە مادە ڕیشاڵییەکانی وەرگرتووە، بڕێکی باش ڤیتامینیشی وەرگرتووە. سیستەمی خۆراکی دانیشتوانە ڕەسەنەکان بەوە جیائەکرێتەوە پڕە لە ڤیتامینی تەواو: بڕێکی باش لەسەوزەی کێوی بەگوێرەی پێویستییەکانی لەش ڤیتامین C بەبڕی (٥٠-٦٠ ملگم) ی تێدایە، کە هاوتای کەمتر لە ١٠ کالۆرییە، بەڵام پارچەیەک نانی برژاو یان کێکێکی شیرینی کە کرێمی لەسەر بێت یان فنجانێک قاوە یان پەرداخێک شیر ٤٪ ی

پێویستییەکانی ڕۆژانە لە ڤیتامین C بۆ لەش دابین دەکەن، بەڵام ٥٠٠ یەکە کالۆری تێدایە. ئەو سەوزەیەی لە دەشتودەردا ڕەنێو هاتووە سەرچاوەیەک لە ڤیتامین C پێکدێنێ بە بڕی ١٢٥٠ جار زیاترە لەوەی پێشوو، بڕێکی وزەی لەخۆ گرتووە نزیکەی یەک کالۆری زیاترە. لە بەرامبەریشدا خۆراکە هەڵگیراوەکان بڕێکی زۆر شەکرو خوێی تێدایە لەگەڵ ڕێژەیەکی بەرز لە چەوری.

هەرچەندە ڕیجیم کردن نیشانەیەک نییە سەد ساڵییەکانی پێ جیابکرێتەوە، بەڵام ڕیجیم کردنی نەگونجاو بە شێوەیەکی ڕوون پەیوەندی بە نەخۆشی و نیشانەکانی پیربوونی پێشوەختەوە هەیە. نوێترین ئامارەکانی شێوازی ڕیجیمی ئەمەریکی ئاماژە بە ٤٠٪ چەوری و ساڵانە ١٣٠ پاوەند شەکری سپی و بڕێک لە خوێ کە پێنج بۆ شەش جار لە پێویستی لەش زیاترە، لە خۆراکەکانیاندا دەکات. بەڕێکەوت نییە ٦٨٪ ئەمەریکییەکان لە تەمەنی ٦٥ ساڵیدا تووشی حاڵەتێک یان زیاتر لە کێشەی هەرەس هێنانی جەستەیی دەبنەوە، وەکو نەخۆشییەکانی دڵ، شێرپەنجە، هەوکردنی جوومگە، نەخۆشی شەکرە و پووکانەوەی ئێسک. هەرچەندە ئەم نەخۆشییانە پەیوەندییان بە چۆنێتی پیربوونەوە هەیە، بەڵام ئێمە لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا بەو چاوەوە لێی دەڕوانین کە ئەو نەخۆشییانەن پەیوەندییان بەشێوازی ئەو ژیانەوە هەیە کە تێیدا دەژین. لێرەدا ئاماژەی ترسناک سەبارەت بەو تێکچوونە جەستەییانە هەیە لەو کەسانەش کە هێشتا نەگەیشتوونەتە تەمەنی ٥٠ ساڵی تەنانەت لە منداڵە بچووکەکانیشدا.

ئەگەر گەلانی هۆزو بەرەبابەکان، لە نەخۆشییەکانی منداڵی ڕزگاریان بووبێ و تووشی ڕووداوەکان نەبووبن (کە دوو فاکتەری باون لە ژینگەی کێویدا) بەوە ڕێوڕەسم و یاسا تەندروستییەکان بەدرێژی ژیان تاکەکانی دەیانگرێتەوە و ڕزگار دەبن، لە بەرامبەریشدا شێوازی ژیانی نوێ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی شێرپەنجەو نەخۆشییەکانی دڵ لە

هەموو بەشەکانی تەمەندا پێکدێنێ.پێش سەد ساڵ، کاتێ ئەمەریکییەکان ڕێژەیەک لە چەوری و خۆراکی لە قووتوو نراویان لە ئێستا کەمتر دەخوارد لەگەڵ بەکارهێنانی خۆراکە سلیلۆزییە ڕیشاڵدارەکان، وە ڕێژەیەکی کەم لە مادە شیرینییەکان کە ئێستا دەیخۆین، ئەگەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان زۆر کەمتربوو لە ئێستا. بۆیە گەڕانەوە بۆ سیستەمی دایتی سرووشتی شایستەی بیرکردنەوەیە بە پشتبەستن بەو یاسایانەی پێشتر باسمان کردن. ئەلکول کە نیشانەی نادیاری تایبەت بەخۆی هەیە، پەیوەندییەکی پتەوی بە مەسەلەی ڕیجیمی خۆراکەوە هەیە. ئەو لێکۆڵینەوانەی سەبارەت بە دانیشتووان بە درێژایی دەیەیەک لە زەمەن لە ئەوروپا ئەنجامدراون، پەنجە بۆ ئەو کەسانە درێژ ئەکەن کە بە شێوەیەکی ڕێکوپێک (ڕۆژانە پەرداخێک یان دوان) مەی دەخۆنەوە، زۆر کەمتر لەوانیدی بەرەنگاری ئەگەری تووشبوون بە کێشەکانی دڵ دەبنەوە، لەوانەی ئالوودەی تەواوی مەیین لەگەڵ ئەوانەش بە هیچ جۆرێک ناخۆنەوە. میکانیزمی ڕاست ئەوەیە پشت بە دان و ئەستاندن دەبەستێ، بەڵام ئەوی زانراوە سەبارەت بە ئەلکول کە ڕێژەی کۆلیسترۆڵی بێ زیان HDL بەرز دەکاتەوە، دەمارەکانی خوێن ئەکاتەوە، یارمەتی دابەزینی فشاری خوێن دەدات، هەروەها سۆزی چەپێنراو و خەمۆکی لادەبات، چونکە سەرکێشیی هەڵچوونە پشێوییەکان کۆنترۆڵ دەکات.

بە هاوتەریبی هەموو ئەوانە، هەندێ کاریگەریی زۆرخراپیش بوونی هەیە. ئالوودەبوون بەمەی بە کێشەیەکی کۆمەڵایەتی زۆر گەورە دادەنرێ، لەبەر ئەوەی پێکهاتەیەکی کیمیایی زیانبەخشی تیایە، بۆیە بە مادەیەکی ژاراوی بۆ سەر مێشک دادەنرێ، ڕیخۆڵەکان وشک دەکاتەوە و ئەگەری ئەوەش هەیە کاری میتابۆلیزەکردنی خواردنی زیندوو ئاوەژوو بکاتەوە، بە تایبەتی لە تەمەنە گەورەکاندا. مادە ئەلکولییەکان پەیوەندی بە چەندەها جۆر لە شێرپەنجەو شێواوییە زگماکییەکانەوە

هەیە هەر لەکاتی لە دایکبوونەوە، تەنانەت بۆ ئەوانەش بە ڕێکوپێکی دەخۆنەوە، ئەمە جگە لەوەی کۆمەڵێک ئاڵۆزی تر بۆ ئالوودە بووان دروست ئەبێ. ئەگەر بگەڕێینەوە سەر لێکۆڵینەوەکە کە جویت لەسەر ئەو کەسانەی تەمەنیان گەیشتۆتە هەشتاو نەوەدەکان، ئەنجامی داوە و باری تەندروستییان باش بووە، ئەوڕاستییەمان لا گەلاڵە دەبێ کە دەڵێ ئالوودەبوون بە مەی ڕووی جۆربەجۆر و جیاوازی هەیە، ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی مەی بە تەنها فاکتەری یەکلاکەرەوە نییە، تاکە ناوەڕۆکی ڕوون لەوەدایە لە نێو تەمەن سەد ساڵییەکاندا کەسێکی ئالوودەی مەی زۆر دەگمەنە، لە ڕاستیدا هەر نییە، چونکە ئالوودەبووان زۆر پێشوەخت دەمرن. هەرچەندە ئەوانەی مەی دەخۆنەوە کێشەی نەخۆشییەکانی دڵیان کەمترە، بەڵام هیچ بەڵگەیەک نییە لەسەرئەوەی خواردنەوەی مەی سووری ژیانی ئادەمیزاد زیاد بکات.

گرنگیدان بە تەمەن درێژی وەکو ئامانجێک

ئەگەر هەستاین بە پووخت کردنەوەی ئەو دەرەنجامە مادییانەی کە جویت لە لێکۆڵینەوەکەیدا ئەنجامیداوە، ئەبینین کەسەکان بابەتی لێکۆڵینەوەکەی ئەون و پارێزەرگارییان لەکێشی نەگۆڕی خۆیان دەکرد، هەروەها بە هاوسەنگی دەیان خواردوو بە درێژایی ژیانیان چالاک مانەوە. بەڵام ئەم فاکتەرانە بەس نین بۆ ئەوەی لێکدانەوە بۆ تەمەن درێژییان بکەین. ملیۆنەها کەس لەوانەی هەمان نەریتیان پێڕەو کردووە تەمەنیان درێژ نەبووە. فاکتەرە دەروونییەکان، ئەو کەسانە بەشێوەیەکی زۆر زیاتر لێک دووردەخاتەوە. هەروەها گەشبینی، ڕاڕانەبوون، هاوسەنگیی سۆزمەندی، توانای ژیان بە شادی و حەزکردنیان بە سەربەخۆیی، هەموو ئەمانە ئاماژەن بۆ بوونی دەروونێکی زۆر تەندروست. هەروەها ڕاستییەک هەیە ئەو کەسانە خاوەنی ژیرییەکی بێ ڕادەن کەلەگەڵ لێکۆڵینەوە هاوشێوەکاندا

یەكدەگرنەوە. ئەو ژیرییەی ئاستی سرووشتی تێئەپەڕێنێ زۆر بەئاسانی كەسی پەیوەندیدار ئەتوانێ خاوەنی تەندروستییەكی زۆر باشیش بێت، ژیانێكی ئارام بۆخۆی دەستەبەر دەكاو فێری چۆنێتی چارەسەركردنی كێشە خوودییەكانیش دەبێت. لەلایەنی بەرامبەریشەوە، ئەو كەسانەی ئاستی ژیرییان نزمە زۆرجار ناتوانن لەو كتێب و وتارانە سوودمەندبن كە بابەتی خۆراكی تەندروستی لەخۆدەگرن، زۆر جار دەكەونە ناو دەستەی كەمتەرخەمەكانەوە، كە ناتوانن ماڵێكی گونجاو بۆخۆیان دابین بكەن، یان خۆراكی تەندروستی و چاودێری تەندروستی خۆیان وەكو پێویست دابین بكەن. كەسە هەژارو نەزانەكان بەبڕێكی زۆر زۆر جگەرە دەكێشن، جگەرەش كەرەستەیەكی زۆر كاریگەرە بۆ كورتكردنەوەی تەمەن. ئەو پرسیارەی ئەكرێ سەبارەت بەوەی ئایا تەمەن درێژی تایبەتمەندییەكە كەسانی بەختەوەر دەبنە خاوەنی تا لە دایك دەبن و ئەم تایبەتمەندییانەش لە گەڵیدا لە دایك دەبن. ئەو كەسانەی خاوەنی تەندروستییەكی دەروونی باشن ئەچنەوە سەر ئەو خێزانانەی لە ڕووی دەروونییەوە مێژوویەكی تەندروستیی ساخلەمیان هەیە، ئەو دایك و باوكەی ئاستێكی بەرزی ڕۆشنبیرییان هەیە و خاوەنی ئاوەزو دەروونێكی باڵان، منداڵەكانیشیان وانەی باش وەردەگرن، ئەمەش ئامادەیان دەكات تا پێگەی باش بەدەست دێنن و دەستكەوتێكی زۆر باشیان دەبێ. گومانی تیا نییە ئەم جۆرە تایبەتمەندییانە ڕۆڵێكی یارمەتیدەری گەورەی دەبێت.

لە لێكۆڵینەوەیەكی كورت بەڵام سرووش بەخشدا كە ساڵی ١٩٧٠ ئەنجامدرا، ئیریك فیفەر Eric Pfeiffer، پسپۆری دەروونزانی، سامپڵێكی لە ٣٤ ژن و پیاو وەرگرت، هەموویان لە شەستەكانی تەمەنیاندا بوون و لەو كەسە زۆر بەختەوەرانە بوون لەو لێكۆڵینەوەیەی لە زانكۆی دیوك ئەنجامدرا، سەبارەت بە تەمەن درێژی، ئەم لێكۆڵینەوەیە بە ناوكی یەكێ لە گەورەترین جۆری پرۆژە جیهانییەكان دادەنرێ. بەراوردێكی لە نێوان

به سالاچووه بەختەوەرەکان و بەسالاچووه بەدبەختەکاندا ئەنجامدا، فیڤەر جیاوازییەکی بنەڕەتی لە بواری تەمەن درێژیدا دۆزییەوە. ئەو پیاوانەی بەختەوەر بوون وژیانێکی ئارامیان هەبوو، نزیکەی ١٥ ساڵ سەرکەوتوو تربوون بەسەر دەستەی دووەم کە ئەو تایبەتمەندییانەیان تیا نەبوو. بەڵام لە نێوان ژناندا بۆشاییەکە بڕێک کەمتر بوو لە کاتێکدا جیاوازی نێوان هەردوو دەستەکە ١٤ ساڵی تێنەدەپەڕاند. ناتوانین هۆکاری ئەوە بۆ هیچ فاکتەرێک بە تەنیا بگێڕینەوە، بەڵکو بۆ ڕستێک فاکتەری بایۆلۆجی و دەروونی و کۆمەڵایەتی دەگێڕینەوە، ئەوەی کە پێیدەڵێن "پێگەی دەستەبژێران - منزلة النخبة›› ڕێبەرایەتییان دەکات، هەروەکو فیفەر وتی.

نیشانەکانی پێگەی ئەم دەستەبژێرانە بەم شێوەیەی لای خوارەوەیە:

پیاوان

١- باری دارایی - ٧٠٪ پیاوانی تەمەن درێژ، دۆخی بژێوییان باش بووە، لە بەرامبەریشدا، ٨٠٪ ی ئەوانەی زۆر نەژیاون خۆیان لە ڕیزبەندی هەژارەکاندا نووسیوە.

٢- باری تەندروستییان لە پیریدا ڕاگەیندراوە - ٧٥٪ ی پیرەکان وتوویانە باری تەندروستییان وەکو یان باشترە لەو کاتەی تەمەنیان ٥٥ ساڵ بووە، لە بەرامبەریشدا ٨٠٪ی ئەوانەی زۆر نەژیاون وتوویانە باری تەندروستییان خراپتربووە.

٣- فرمانەکانی لەش - (خۆ هەڵسەنگاندن) - ٦٣٪ بە تەمەنەکان باسی خۆیان کردووە بەوەی تووشی هیچ کێشەیەک نەبوون یان لە خراپترین دۆخدا تووشی سووکە ناتەواوییەک نەبوون، لە بەرامبەریشدا، ٦٠٪ لەوانەی زۆر نەژیاون و پێشتر ٢٠٪ کەموکورتییان هەبووە ئێستاش (٥٥ ساڵ)ی تەواو پەکیان کەوتووە.

٤- باشبوونی باری دارایی - ٧٠٪ پیاوه به تەمەنەکان وتیان باری داراییان هەمان شت بووه یان کەمێک باشتر بووه لەو کاتەی تەمەنیان ٥٥ ساڵ بووه، له بەرامبەریشدا ٦٠٪ ی ئەوانەی تەمەنیان درێژ نەبووه وتوویانه باری داراییان خراپتر بووه.

٥- باری خێزانی - ٩٥٪ به تەمەنەکان ژنیان هێناوه، به بەراورد لەگەڵ ٧٥٪ ی ئەوانەی زۆر نەژیاون.

ژنان

١- ئەنجامی ژیری - له تاقیکردنەوەی ژیریدا ٥٠٪ ی ژنان لەوانەی تەمەنیان درێژبووه ئاستی ژیرییان بەرزتربووه، بەبەراورد لەگەڵ ئەو ژنانەی تەمەنیان کورت بووه.

٢- باری تەندروستی ئەوانەی تەمەنیان کردووه، ٧٥٪ بووه که وتوویانه تەندروستییان باشتربووه لەو کاتەی تەمەنیان ٥٥ ساڵ بووه، بەڵام ٥٣٪ی ئەوانەی تەمەن کورت بوون وتوویانه باری تەندروستییان دواجار خراپتربووه.

٣- باری خێزانی - تەنها ٧١٪ یان هاوسەرگیری کردبوو، بەرامبەریش ٧١٪ ی تەمەن کورتەکان هاوسەرگیرییان نەکردبوو.

٤- هەڵسەنگاندنی فرمانەکانی جەستە - زۆرترین ژمارەی ژنان باسی خۆیان بەوه کردووه تەندروستییان باشبووه یان تووشی سووکه پەککەوتنێ بوون، لەبەرامبەردا ئەوانەی تەمەنیان کەمبووه زۆرترینیان گازندەی ئەوەیان کردووه تووشی کەمووکورتی بەشێک له جەستەیان بوونه بۆ پەککەوتنی تەواو.

٥- ئەو گۆڕانەی بەسەر باری داراییاندا هاتووه - زۆرترین ژماره وتوویانه ئێستا باری داراییان باشتره لەو کاتەی تەمەنیان ٥٥ ساڵ بووه، له بەرامبەریشدا ئەو ژنانەی تەمەنیان کورت بووه وتوویانه ئێستا باری داراییان خراپتر بووه.

بیرۆکەی پیربوونی دەستەبژێر تینێکی زیاتر ئەبەخشێتە ئەو وتەیەی کە دەڵێ ڕەنگە کاریگەری فاکتەرە دەرەکییەکان لەسەر بایۆلۆجیا هەبێ، واتە مەرج نییە ئەگەر مرۆڤ پاشخانێکی هەبێ کە هیچ تایبەتمەندییەکی دروستی تیا نەبێ، ئیتر ئامادەیی ئەوەی نەبێ، هەلومەرجی ژیانی چاک بکات، بەڵام ئەوەی پەیوەندیی بە توانای ئادەمیزادەوە هەیە تا دەستکەوتێکی دارایی جێگیرو خاوەنی تەندروستییەکی باش بێت و هاوسەرگیرییەکی قایلکەری هەبێت، ئەوە هەلێکی باشە بۆ ئەوەی ژیانی درێژتر بێت. بەڵام ئایا ئەکرێ تەمەندرێژی بکرێتە ئامانجێک لەخۆیەوە بۆ خوودی خۆی ؟ هەرچەندە زۆرێک لە ئێمە هەوڵ ئەدا بەپێی توانای خۆی ژیانێکی باشتر بۆ خۆی دەستەبەر بکات، ئەمە ئەوە ناگەیەنێ ئێمە هەمیشە ئامانجمان مەسەلەی تەمەندرێژی بێت. بەدرێژایی مێژوو تەمەندرێژی بە ئاگاییەوە ئامانجی کەسانێکی کەمبووە. بەڵام هەڵچنینی ئەم ئاواتە لە نموونەی ئەو کەسانەدا شایانی گفتوگۆ کردنە.

لە سەدەی نۆزدەدا، لە دە کەس یەکێکیان تا تەمەنی ٦٥ ساڵی دەژیا، ئەگەر کەسێک تا تەمەنی ٩٠ یان سەد ساڵی بژیایە ئەوا دەبووە سەرچاوەیەک بۆ تەمەن درێژی. لەگەڵ کۆتایی سەدەی نۆزدەدا پزیشکێکی ئینگلیزی کە مامۆستای نەشتەرگەری بوو لە زانکۆی کامبردج، ناوی جی ئێم هەمفری بوو G.M.Humphrey، تاقیکردنەوەیەکی لەسەر ٩٠٠ نەخۆش ئەنجامدا، هەموویان ٩٠ ساڵییان تێپەڕاندبوو. ٥٢ کەسی لەسەد ساڵییەکان هەڵبژاردوو لیستێکی بۆ ئارەزووەکانیان دانا.

بینی هەموو ئەوانە زۆرخۆر نین، ئەو ژەمانەشی دەیخۆن ژەمی سووکن، زۆر بەکەمی گۆشت و ئەلکول بەکاردێنن، سبەینان زوو هەڵدەستن، ئارەزوو دەکەن لەدەرەوەی ماڵ کاربکەن. (نزیکەی ٨٠٪) یان دەڵێن زۆر بە قووڵی دەنوون - زۆربەیان وتوویانە ٨ کاتژمێر یان زیاتر هەموو شەوێ بە درێژایی ژیانیان نووستوون. (وەکو هەموو

جارێک، ژمارەی ژنە بەتەمەنە سەد ساڵییەکان بە گوێرەی پیاوەکان لەهەمان تەمەندا بە ڕێژەی ٣٦ بە ١٦ کەس بوون. هەمووشیان بە نزیکی هاوسەرگیرییان کردبوو، زۆربەی ئەوانە خێزانی گەورەیان هەبووە).

ئەم تایبەتمەندییانە هەمان ئەو شێوازەی گرتەخۆ کە لە لێکۆڵینەوە نوێیەکاندا بینیمان؛ هەرچۆن ئەم تایبەتمەندییانە بوون بە هۆی سەرهەڵدانی ئەو بزووتنەوەیەی کە پێیدەڵێین بزووتنەوەی تەمەن درێژی، کەواتە ئەگەر بە هۆشدارییەوە ئادەمیزاد هەوڵ بدات ژیانێکی درێژ بژێت، وابزانە مسۆگەری کردووە. خەڵک لە سەدەی ڤیکتۆریدا لە دوا دوایی سەردەمەکەیاندا، زۆر بە خێرایی سواری شەپۆلەکانی تەمەن درێـژی بـوو بـوون. کارەکانی هەریەک لە پاستۆر و کۆچ Pasteur and Koch ئەو ئاواتە گەورانەیان ژیاندەوە کە پەیوەندی بە سڕینەوەی نەخۆشی و نەخۆشییە درمییەکانەوە هەبوو لەسەر نەخشە، هەروەها بزووتنەوە چاکسازییە کۆمەڵایەتییەکان توانییان هەلومەرجی نیشتەجێبوون و ئاوەڕۆی تەندروستی و هەلومەرجی کارکردن باش بکەن. لەجیاتی ئەوەی تەمەن درێژی بەخششی ئاسمان بێت، خەڵک دەستیکرد بە هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی بوونی خۆیان بەدەستی خۆیان، باوەڕیان بەوە هێنا کە هەوڵی تایبەتی خۆیان ئەم گۆڕانکارییەی سەپاندووە بەسەر چۆنێتی ژیانیاندا، بەمجۆرە لە ڕێگەی ئاگاییەوە، تۆوی یەکەم تەمەنی درێژ چێنرا.

لە چاخی ڤیکتۆریدا ژمارەیەک پزیشک لەوانەی تەمەنیان گەیشتبووە نـەوەدەکـان، کۆمەڵێ کتێبیان سەبارەت بە تەمەن درێـژی نووسی. هەموویان بە توونـدی پشتگیری ڕێجیمە خۆراکییە ئاسانەکانیان دەکرد و دەستیان کرد بە ڕاهێنانی وەرزشی. ئەلیکساندەر گۆنیۆت Alexandre Gueniot، پزیشکێکی پاریسی بوو تا تەمەنی ١٠٢ ساڵی ژیا، ئەو کاتێ هەموو بەیانییەک هەڵدەستا بۆ ئەوەی کار لەسەر کتێبەکەی بکات، سێ جار بە پەیژەی ماڵەکەیدا سـەردەکـەوت، تا

دەگەیشتە ژووری کتێبخانەکەی دوای ئەوەی بە پەیژەی سێ قاتدا سەردەکەوت، ئەو کاتە تەمەنی ٩٩ ساڵ بوو. هاوشێوە ئینگلیزییەکەشی سێر هێرمان ویبەر Sir Herman Weber، ئەویش پزیشکێک بوو تا گەیشتە ٩٥ساڵی زۆر بە توندی جەختی لەسەر ڕۆڵی بنیادنەرانەی ئەو ڕاهێنانە بەردەوامە دەکردەوە کە وەرزش کردن ڕۆڵی تێدا دەبینێ، کاتێ تەمەنی گەیشتە نەوەدەکانی تەمەنی بڕیاریدا وەرزشی ڕێکردن بکات لە کاتژمێریکەوە بۆ سێ کاتژمێری ڕۆژانە، مۆڵەتیشی وەردەگرت هەندێکی بۆ سەرکەوتنی چیاو ڕێکردن بەسەر دەبرد.

زۆرێـک لـە بەرپرسە بەتەمەنەکان لـەو سـەردەمـەدا باوەڕیان بە تایبەتمەندی و لایەنە بەهێزەکانی ژیـان هەبوو لە لادێدا، لەگەڵ بەردەوامبوون لە چالاکی نواندن لە پیریدا، هەروەها پارێزگاریکردن لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە بەهێزەکان چ لەگەڵ خێزان چ لەگەڵ کۆمەڵگەدا.

ئەوەی جێگەی سەرنجە ژمارەیەک لە پزیشکەکان لە دەیەی دەیەمی تەمەنیاندا، ئامۆژگاریمان دەکەن بە پێڕەوکردنی سیستەمێک لە خواردنی ڕووەکـی لەگەڵ خواردنی کەمێک لە وەرگیراوەکانی شیرو ماست، زۆربەیان باوەڕیان وابوو، بەکارهێنانی کالۆری لە نزمترین ڕێژەیدا بێت بەجۆرێک ڕۆژانە نەگاتە ٢٥٠٠ کالۆری. ئەم بڕە بە بڕێکی کەم دادەنرێ بۆ ئەوانەی گەورەن و بۆ چەند کاتژمێرێک یاری ڕاهێنانی وەرزشی دەکەن. لێرەدا لەناکاو ئامۆژگارییەکی دیاریکراو سەر دەر دێنێ، بەڵام ناتوانرێ لە ڕووی زانستییەوە ڕاستگۆیی ئەو ئامۆژگارییە بسەلمێنرێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لۆجیکییە: هەریەک لە ویبەرو گۆنیوت گرنگیی ڕاهێنانی شیلان یان مەساج Massage لەگەڵ هەناسەی قووڵیان بەرز نرخاند (ئەتوانین ناوی بنێین ئەو ڕاهێنانەی هەناسەدان وا سووڕی خوێن بەهێز دەکات) بۆ ئەوەی "ئەندامە جیاوازەکانی لەش چالاک بن ".

هیچ بەشێک لەم ئامۆژگارییە بەدرۆ نەخراوەتەوە، بەڵکو زۆر لە بەشەکانی لە لایەن میکانیزمەکانی خۆپاراستنی نوێ گەشەی پێدراوە.

له سییەکانی سەدەی بیستەمدا، نووسەر مۆریس ئێرنست Maurice Ernest لە کتێبێکیدا بە ناوی"ژیانێکی درێژتر"The longer life بایۆگرافیا یان یادەوەری سەد ساڵییەکان دەخاتە ژێر تاقیکردنەوەوە، هەر لە سەردەمی کۆنەوە بۆ کەلتووری ئەوروپییە

جیاوازەکان. ئێرنست کتێبەکەی بەوە کۆتایی پێهێناوە کە ئەڵێ کەمێک جووڵەی جەستەیی تەمەنمان درێژ دەکاتەوە لە نێوان ۱۰۰ – ۱۲۰ ساڵ.

بۆ ئەو مەبەستەش ئەم ڕێنماییانەی لای خوارەوەی داوە:

- لەکاتی نان خواردندا زوو دەست بکێشەوە.
- ڕاهێنان بکەو هەناسەی قووڵ هەڵکێشە بە هەوای پاقژ.
- پیشەیەکی گونجاو هەڵبژێرە.
- کەسێتییەکی بەهێز بۆخۆت دروست بکە تا بە ئاسانی مامەڵەی لەگەڵ بکرێ.
- لە هەموو ڕوویەکەوە پارێزگاری پاکیی کەسایەتیت بکە
- شلەمەنی زۆر بخۆرەوە
- مادەی وزەبەخش و هێورکەرەوە بەکار مەهێنە
- بڕێکی باش بحەسێرەوە
- ڕۆژی جارێ پیسی بکە.
- لە شوێنێک نیشتەجێ ببە کەشوهەوایەکی پاکی هەبێ.
- بە شێوەیەکی ئاسایی کاری سێکسی بکە.
- دڵنیابە لەوەی چاودێرییەکی پزیشکی گونجاوت هەیە لە کاتی نەخۆشیدا.

لە نێوان هەموو ئەو فاکتەرانەی باسکران، فاکتەری یەکەم، واتە زۆرخۆری نەکردن، زۆر گرنگە بۆ ئەو کەسانەی ژیانێکی زیاتر بژین. ئەو نووسراوانەی باسی بابەتی تەمەن درێژی دەکەن، بەڵگەنامەی زۆری تێدایە کە کەمخۆری تا ڕادەیەکی زۆر، بە یەکێ لە گرنگترین فاکتەرەکانی تەمەن درێژی دادەنێ. لە سەدەی پانزەیەمدا، پیاوێکی ڕێزداری ئیتاڵی لە شاری ڤینیسیا کە ناوی لویجی کۆرنارۆ Luigi Cornaro یەکێکە لە ناو دارەکانی بواری پیرزانی، دوای بەسەر بردنی گەنجێتییەکی سەرکێش و شێتانە، ویستی ڕێڕەوێکی تەندروست بۆ ژیانی داهاتووی پیادە بکات، هەوڵیش بدات تا تەمەنی سەد ساڵی بژێت، کۆرنارۆ لە هەڵبژاردەکەیدا سەرکەوتوو بوو، لەسەردەمێکدا ئەوەی شانسی هەبایە لەو شارە تا تەمەنی ٣٥ ساڵی دەژیا، بەڵام کۆرنارۆ ١٠٣ ساڵ ژیا. نەک هەر ئەوە بەڵکو تا کاتی مردنی، پارێزگاری لە چالاکی و زەین ڕوونی خۆشی کرد. ئەو شێوازەی کۆرنارۆ گرتبیەبەر ئەوەبوو خواردنی بە بڕێکی زۆر کەم دەخوارد، بە ژەمی دوور لە یەکتر، ئەم سیستەمە خواردنەی لە تەمەنی ٣٧ ساڵییەوە دەست پێکرد.لەوەشدا شوێنکەوتەی ڕۆمان و گریکەکان بوو کە جەختیان لە دەستگرتنەوە لە نان خواردن کردۆتەوە، پێش تێربوون.

لە دواییدا ڕاچێتەکەی کۆرنارۆ لە ڕووی زانستییەوە پەسەند کرا، بەلای کەمەوە لە ڕووی تاقیکرنەوە لابوورییەکانەوە کە بەسەر گیانەوەرەکاندا جێبەجێ کرا. لە سییەکانی سەدەی بیستدا، دکتۆر کلایف ماکای Clive Mckayلە زانکۆی کۆرنیل هەستا بە تاقیکردنەوەیەک لەسەر ئەو مشکانەی تازە لەشیر بڕاونەتەوەو گەورەبوون، بە ڕێژەی لە ٦٠٪ ی ئەو کالۆرییەی پێدان کە لەشیان پێویستی پێیەتی، لە کاتێکدا بە شێوەی سرووشتی لە خواردنەکاندا بەردەوام بە ڕەهایی بۆی فەراهەم کراوە. ئەم ڕێجیمە قورسە دوای ئەوە دەهات کە بڕێکی تەواو ڤیتامین و ئاوی کانزاییان پێ دەدرا. بەرەبەرە مشکەکان گەشەیان

دەکرد بەڵام ئەم گەشەیە بە بەراورد لەگەڵ مشکە سرووشتییەکانی تر زۆر لەسەرەخۆ بوو، ئەو مشکانەی بە سیستەم خواردنیان پێ دەدرا بە درێژایی ژیانیان تەندروستییان زۆر باش بوو، لە توانادابوو سووڕی گەشەکردنیان لە ماوەی ئەو هەزار ڕۆژەی تاقیکردنەوەکە زۆر خاو بکەنەوە، لەو ماوەیەدا، ئەو مشکانەی بە ئازادی دەیانخواردو دەیانخواردەوە هەموو مرداربوونەوە، کاتێ ڕێگەیاندا مشکە ڕیجیم کارەکان بگەڕێنەوە سەر سیستەمی خۆراکی سرووشتی خۆیان، بە شێوەیەکی سرووشتی گەشەیان دەکرد و ئارەزوویان لە چالاکی سێکسی دەستی پێکرد، لە کاتێکدا پێشتر هەستیان پێ نەدەکرد.

تا ئێستاش ڕێبازی ماکی لە "خواردنی سووککراو"دا - واتە خواردنی ژەمی تەواو کە ڕێژەی کالۆرییەکەی زۆر نزم بێت - تاکە ڕێگای سەلمێنراوە بۆ درێژکردنەوەی سووڕی ژیانی گیانەوەران، بەگوێرەی توانا. ئەو توێژینەوانەی دواتر ئەنجامدران، ئەگەر ئەو سووڕی ژیانەی ئەو پەڕەکەی ١٠٠٠ ڕۆژ بێت بە گوێرەی ئەو مشکانەی کە ژەمی خۆراکی تەواویان پێدراوە، ڕەنگە بۆ ١٦٠٠ ڕۆژ تەمەنیان درێژ بکرێتەوە بۆ ئەو مشکانەی ژەمی خۆراکی کەم کالۆرییان پێدراوە.کە لە سەدا شەستی پێویستییەکانی لەشی خۆیانە.

ئایا ئەم میکانیزمە بەگوێرەی ئادەمیزادیش هەمان کاریگەری هەیە ؟ لەوانەیە. بەڵام ناتوانرێ هەمان توێژینەوە جێبەجێ بکرێ، لەسەر ئەو منداڵانەی تازە لە شیر براونەتەوە، چونکە ئەوە گەشەکردنیان دەخاتە مەترسییەوە. جگە لە ڕێگرییە ئەخلاقییە ئاشکراکان. ڕیجیمی خۆراکی مرۆیی کە کەمدەکرێتەوە بۆ ٦٠٪ ی پێویستی لەش _ بۆ زانیاری، پێویستیی لەشی کەسێکی گەورە ڕۆژانە ١٤٠٠ کالۆرییە - کە زۆر نزیکە لە کاری ڕۆژوگرتنەوە. نابێ ڕێگە بدرێ ئەم ڕیجیمە لەسەر منداڵان جێبەجێ بکرێ، لەبەرئەوەی گەورەکان لەتەمەنی گەنجیدا ناتوانن تێبینی نیشانەکانی پیری بکەن، لەبەرئەوە ئەو پاڵنەرەیان نییە بیر لەوە

بکەنەوە ڕێگری لێ بکەن. کۆرنارۆ کە دەستی بە ڕۆژووگرتن کرد لە ناوەڕاستی تەمەنیدا بوو، ئەویش بە نزیکی، کاتێکی گونجاوە بۆ دەست پێکردنی ئەم پرۆسەیە.دکتۆر رۆی والفۆرد Roy Walford پسپۆری ناسراو لە بواری پیرزانی، لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجلۆس، یەکێک بوو لەوانەی زۆر بە گەرمییەوە پرەنسیپی "سووک کردنەوەی خۆراکی کەم کالۆری "ی جێبەجێ کرد، هەروەها یەکێ بوو لەو زانا زۆر کەمانەی ئەم شێوازەی بەسەر خۆیدا جێبەجێ کرد. والفۆرد باوەڕی وایە سووک کردنەوەی کالۆرییەکان پرۆسەیەکی دروست و کاریگەرە دوای تێپەڕبوونی قۆناغی یەکەمی منالی بە ماوەیەکی زۆر. بۆ ئەوەی ئەم بۆچوونە بسەلمێنێ، لەسەر مشک تاقیکردەوە، ڕیژێمێکی سنووورداری بۆ ئەو مشکانە پێڕەوکرد کە تەمەنیان بەرامبەر سی ساڵی و سی و سێ ساڵی تەمەنی ئادەمیزاد بوو، بۆی دەرکەوت ئەو مشکانە ٢٠٪ ی تەمەنی ئاسایی خۆیان زیاتر ژیاون. ئەو گیانەوەرانە بە درێژایی ژیانیان کاتێ پیربوون، تەندروستییەکی باشیان هەبوو.

والفۆرد گیانەوەرەکانی ناچار نەکرد بە تەواوی هەموو ڕۆژێ بە ڕۆژوو بن، توێژینەوە سەرەتاییەکان لەم بوارەدا دەری خست کە خواردنی ژەمێک بۆ دوو ڕۆژ کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر درێژبوونی تەمەن. جگە لەوەش، مشکەکان لەسەرەخۆ ئەم ڕیجیمە نوێیەیان بەسەردا سەپێنرا تا سیستەمی میتابۆلیزەکردن لە لەشیاندا بەشێوەیەک گۆڕانکاری تیا بکرێ بە تێپەڕبوونی کات ئەم جۆرە ڕیجیمە پەسەند بکات. واتە بەشێوەیەکی کتوپڕ ناچار نەکران پابەندی ئەم سیستەمە بن.

خاڵی کۆتایی لەسیستەمی میتابۆلیزەکردن لە تۆدا میکانیزمێکە لە ئاگایی تۆدا یان لە مێشکی تۆدا، بڕی بەکارهێنانی سووتەمەنی بەخێرایی بۆ لەشت ڕێکدەخات. هەروەها ئاماژە بەو کاتەش دەکات کە هەست بە برسێتی یان تێربوون دەکەیت.

ئەگەر هەوڵتدا ڕیجیمێک بەسەر خۆتا بسەپێنی کە لەگەڵ خاڵی کۆتایی میتابۆلیزەکردنی لەشی تۆ جیاواز بێت، ئەوا مێشک ئاماژە دەنێرێ کە پێویستی زۆری بە خواردنە، بەردەوام ئەو ئاماژانە ئەنێرێ تا بەتەواوی بە دەستی دێنێ، بەڵام کاتێ ئەمە ڕوودەدا کە شوێنی ئەم خاڵە کۆتاییە پلە بە پلە دەگۆڕێ، والفۆرد هەستا بە ئاوێتە کردنی ئەم ڕیجیمە لەگەڵ چەند بڕێکی کەم لە کالۆری کە لە خۆراکە سووکەکاندا پێویستە، هەروەها ئامۆژگاری ئەو کەسانەشی کرد کە شێوازەکەی ئەویان گرتووە، پێویستە شوێنکەوتەی هەمان میکانیزمی، پلە بە پلە بن. ئەمەش چەند مانگێک یان چەند ساڵێک دەخایەنێ، بۆ ئەوەی خۆت ڕابێنی لەگەڵ کەمکردنەوەی پێویستی لەش لە کالۆری بەڕێژەی ٪ ٤٠.

ئەم پلانە لەسەرخۆیە بنەمای ئەو ڕیجیمە خۆراکییە پێکدێنێ کە والفۆرد پێشنیاری دەکات، نەک هەر ئەوە بەڵکو لەو باوەڕەدایە هەموو کەسێ بۆی هەیە تێکڕایی تەمەنەکەی کۆرنارۆ تێپەڕێنێ واتە ڕێگە بە مرۆڤ دەدات تا تەمەنی ١٢٠ ساڵ یان زیاتر بژێت. والفۆرد ئەڵێ بیرۆکەکە لەوەوە سەرچاوەی گرتووە کە پلە بە پلە لە ماوەی چوار یان شەش ساڵدا کێشت دابەزێنی تا دەگەیتە سنووری ٢٥٪ لەژێر ئاستی خاڵی کۆتایی تایبەت بە خۆت. ئەمە ئەو کێشەیە کە پێی دەگەیت، ئیتر یان لەبەرئەوەی زیادڕەوی ناکەیت لە خواردندا یان لە بەرئەوەی زیادڕەوی ئەکەیت خواردن کەم بکەیتەوە. ئەو کێشەی پێی دەگەیت هاوتای ئەو کێشەیە کە لە تەمەنی ٢٥ و ٣٠ ساڵیدا هەتبووە،`کەمکردنەوەی پلە بە پلەی کالۆرییەکان پێویستە هەندێ جۆری دیاریکراوی خواردنی هەڵبژاردەش بگریتەخۆ، بۆ دڵنیابوون لەوەی ئەو خواردنەی ئەیخۆین، ڤیتامین و مادە کانزاییەکانی تێدایە – خواردنی سووککراو شتێکە و بەد خۆراکی شتێکی تەواو جیاوازە. ئەو ڕیجیمەی والفۆرد باسی دەکات لە دیدی پزیشکییەوە، بە مسۆگەری دەبێتە هۆی باشتربوون لە پێوەری تەندروستی، بە تایبەتی بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەو نەخۆشییەکانی دڵ و بۆڕییەکانی خوێن.

لە جیاتی خواردنی ئەو پاروانەی، ڕێژەی چەورییەکەی ٣٧٪ بێت کە ڕۆژانە هاولاتی ئاسایی ئەمەریکی ئەیخوات یان ئەگەر ٣٠٪ یش بێت کە پسپۆرەکانی بواری خۆراک دایانناوە، ئەوا ئەو سیستەمی خۆراکەی والفۆرد دایناوە، ڕێژەی چەوری بۆ ١١٪ کەمدەکاتەوە — واتە بڕێک نزیکەی کەوچکێکی پڕ ڕۆنی ڕووەکی بێت، ئەمە جگە لە بڕی کەم کەم لە دانەوێڵەو سەوزەو میوە. هەرچەندە ئەم بڕانە زۆر کەمن کاتێ زۆربەی کەسەکان ناچار کراون پێی بژین، بەڵام خواردنی چەوری بە ڕێژەی ١١٪ لە مەودای کورتخایەندا مەترسی نییە. ئەم پرۆگرامەش بۆچوونەکانی دین ئۆرنیش Dean Ornish، پسپۆری نەخۆشییەکانی دڵ ڕەت دەکاتەوە، ئەگەر بە تەنها ئەم ڕێژەیە لەچەوری بەکار بهێنرێ. هەمان مەسەلەش لە پلانەکەی پریتیکین Pritikin لە زانکۆی دیوک بەرچاومان دەکەوێ کە پێش ئەوە ناوی ناوە"سیستەمی ڕیجیم کردن لە مادەی برنج".

بەگوێرەی ڕیجیمی خۆراکی تایبەتمەندییەکی تر بۆ خۆبەستنەوە لەئارادایە، مەبەستم وازهێنانە لە کالۆرییە بێسوودەکان و خواردنی لە قوتوو نراو. کاتێ مرۆڤ ڕیجیمێکی خۆراکی پێڕەو دەکات، ئەودەم ١٢٠٠ - ١٥٠٠ کالۆری زیاتر بەکار ناهێنێ، پێویستە مرۆڤ ئەو ڕاستییە بزانێ بەهیچ شێوەیەک جێگەیەک بۆ کێک، کێکی کرێم دار، ئایس کرێم، هەمبەرگەر و پەتاتەی سوورەوەکراو لەو سیستەمەدا بوونی نییە، پێویستە مادەی شەکرو چەوری زیانبەخش بەتەواوی بخرێتە لاوە تا بوار بۆ گەورەترین بڕ لە خۆراکی ڕاستەقینە بڕەخسێ، کاری خۆی بکات. ئەم بژاردەیە بژاردەیەکی ئارەزوومەندانەو ماقووڵە،تەنانەت ئەگەر بابەتەکە بەگوێرەی پلانەکەی والفۆرد،پەیوەندی بە تەمەن درێژیشەوە نەبێت. هەندێ لە پسپۆرەکانی بواری پیرزانی، ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، هەندێ لە گیانەوەران کە سەرنجمان ڕادەکێشن، پێڕەوی

هیچ جۆرە ڕیجیمێکیان لە سیستەمی خۆراکیی سنووردراردا نەکردووە، بەڵکو هەرخواردنێک دڵیان بییەوێ دەیخۆن. دکتۆر لیۆنارد هیڤلیک Leonard Hayflick یەکێک لە گەورەترین توێژەرەوەکانی بواری پیرزانی لە (ئەمەریکا) یە، دەڵێ بۆ وتوویژ کردن سەبارەت بەم بابەتە پێویستە پشت بە پێچەوانەی ئەم بۆچوونە ببەستین:"ئەو مشکانەی ڕیژیمێکی خۆراکییان لەسەر تاقیکرایەوە، زەمینەیان بۆ ڕەخسا بگەنە ئەوپەڕی سووری ژیانی خۆیان، زیادڕەوی لە خواردن پێدانیاندا بووە هۆی مردار بوونەوەیان".

ئەم گفتوگۆیە بە شتێکی لۆجیکی دادەنرێ، کاتێ لەسەر ئادەمیزاد جێبەجێ دەکرێ، چونکە ئەو نەخۆشییە تەفروتوونا کەرە بەربڵاوانەی لە تەمەنی پیربووندا تووشی کۆمەڵگەی ئێمە بووە، بەڵگەی ئەوەیە سووری ژیانێکی تەندروست زۆر بەکەمی خەڵک پێیدەگات - نزیکەی ١٥٪ ی ئەو کەسانەی تەمەنیان گەیشتۆتە ٦٥ ساڵ و بەرەو سەرەوە، تووشی نەخۆشییە مەترسیدارەکانی وەکو نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجەو شەکرەو هەوکردنی جوومگەکان و کلۆربوونی ئێسکەکان نەبوون، ئەمەش ژمارەیەکی زۆر کەمە.

هێشتا کەس ئەوەی نەزانیوە بۆچی کرداری ڕاگرتن و کەمکردنەوەی بڕی کالۆری ئەبێتە هۆی درێژبوونی سووری ژیانی گیانەوەران. والفۆرد وای بۆ دەچێ کاربۆهایدرات و خواردنی کالۆری بەرز دەبێتە هۆی داڕووخانی سیستەمی بەرگری لەش، واتە کرداری کەمکردنەوەی بڕی کالۆری دەبێتە هۆی دواخستنی داڕووخانی سیستەمی بەرگری لەش. ئێستا دامەزراوەیەکی حکوومی گەورە لە ویلایەتی ئەرکینسۆی ئەمەریکی هەیە بەشێوەیەک فراوان کراوە کە ٣٠ هەزار مشکی کەم خۆراک بگرێتە خۆی، هاوشێوەی ئەو تاقیکردنەوە بەرفراوانانەی لەسەر مەیموون ئەنجام دراوە، دەرەنجامی ئەم تاقیکردنەوانە لە ئایندەیەکی نزیکدا ئاشکرا دەکرێن، بێگومان لە دەزگاکانی ڕاگەیاندندا ڕووماڵ دەکرێن و تا ئێستا ئەنجامەکانی هاندەرن.

شتێکی چاوەڕوان کراو نییە کەسانێکی زۆر وەکو بەشێک لە بەرنامەی کاری تەمەن درێژی بتوانن ڕیجیمێکی قورس پێڕەو بکەن، بەهۆی زەحمەتی و قورسی بەرنامەکەوە، بەڵام من باکگراوندە ڕۆشنبیرییەکەم وای لێکردووم حەز بەو پرەنسیپەی ڕۆژوو گرتنی لە ناکاو بکەم. لە هینددا نەریتێک هەیە تەمەنی سەدان ساڵە، پووختەکەی ئەوەیە، تەمەن درێژی بۆی هەیە ئەنجامی کەم خۆری بەردەوام بێت، ئەگەر بتوانین هەفتەی ڕۆژێک خواردن لە خۆمان قەدەغە بکەین (تەنها خۆشاوی میوە یان ئاوی شیرتێن لەگەڵ هەنگوین یان شیری بێ چەوری) بخۆین.

پرەنسیپی پشتبەستن بەو ڕێگەیە زۆر ئاسانە: پێویستە کۆئەندامی هەرسکردن مۆڵەت وەربگرێت ئەوەش لە پێناوی گەڕانەوەی هاوسەنگی و فرێدانی پاشەڕۆکان کە تێیدا کۆبوونەتەوە. فسیۆلۆجیای نوێ ڕێگە بەم پرەنسیپانە نادا، لەگەڵ ئەوەشدا، هەموو نەریتە ڕۆحییەکان، شانازی بەو کەسانەوە دەکەن، پابەندی ئەم ڕێوڕەسمانە بوون و لەو ڕێگەیەشەوە تەمەنێکی زۆر درێژ ژیاون. سەرکەوتنی ئەزموونی خواردنی خۆراک بە شێوەی کەمکردنەوە، بەڕای من لەو بیرۆکەدایە کە دەبێ بەشێک بێت لە شێوازی ژیان، نابێ ڕۆژوو گرتن شێوەیەک بێت لە شێوەکانی سزادان. بەڵکو ماوەیەک بێت بۆ پشوودان لە چالاکییەکانی ڕۆژانەی خۆی. کاتی تەرخان کراو بۆ خواردن پێویستە بە ئارامی بەسەربری، بەبێ بوونی هیچ کەسێک. سەرەنجام ڕۆژووگرتن ڕێگە بە لەشدەدات کە بەشێک بێت لەم ئارامییە ئاشتیخوازانەیە. من پێموایە سەد ساڵییەکان زۆر سەرکەوتووترن لە پسپۆڕەکانی پیرزانی لە بواری هەبوونی زانیاری دەربارەی ئەو ڕێگەیەی گرتوویانەتەبەر لە پێناو بەدواداچوونی ژیانیان. بەداخەوە، هەرچەند لە ژیان نزیک دەبینەوە هەرجارەی ئەڵقەیەک ون دەکەین بە پارچە پارچەیی باسی ئەو ئەڵقانە دەکەین، هەریەکە لەو پارچانەش تاموبۆو جوانی خۆی هەیە. ئەوەی

تا ئێستا دەربارەی تەمەن درێژی دەیزانین ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەم فاکتەرە گرنگی زۆری هەیە. لەم دواییانە چاوپێکەوتنێکم لەگەڵ ژنێکی بەهرەوەر خوێندەوە، ئەو ژنە تەمەنی گەیشتبووە سەد ساڵ، ناوی ئیدنا ئۆلسۆن Edna Olson بوو. ئەم ژنە تا ڕادەیەکی زۆر پەیوەستی ئایین بوو، ژیانی لە گۆرانی وتن و نوێژکردن و شیعر نووسیندا بەسەربردبوو. کاتێ دەربارەی ژیانی پرسیاری لێکرا، وەڵامی دایەوە: «لەتەمەنی نزیکی دوو ساڵیدا بووم خوودا قسەی لەگەڵدا کردم، پێیوتم ئەو خودایەو داوای لێکردم باوەڕی پێ بێنم، پێی وتم: "بڕیارم داوە چاودێریت بکەم».

دوایی وتی: "ئێستا هیچ بە دایکت مەڵێ، چونکە پێت دەڵێ تۆ تەنها منداڵێکی بێ نرخی نەزانی، تۆ ستایشی شتێک ئەکەی هیچ دەربارەی نازانی، وات لێدەکەم خەون ببینی" بەیانی پێشئەوەی لەخەو هەستم، خوودا ئەو خەونانەی بۆ ناردم، ئەو خەونانەم جێبەجێ بوون، ئەو خەونانە ڕێ نیشاندەری هەر کارێک بوون کە لە بەرژەوەندی مندایە، بەدرێژایی ژیانم بەوشێوەیە ژیاوم".

ژنێک لەسەر خەون بینین ژیا، تەواو وەکو ئەو ٣٠ هەزار مشکەی بەبڕێکی زۆر کەم بە خواردن گەشەیان دەکردو گەورە دەبوون — ئەزانم ئەم بەراورد کردنە بەوە شتێکی سەیرە، بەڵام من تێناگەم مرۆڤ چۆن بە بێ خەون بینین ئەتوانێ لە ژیان بەردەوام بێت. هەموو ڕۆژێکی نوێ پێویستە مانایەکی نوێی بۆ من پێبێ، ئەگەر ئەوە ڕوویدا مانای ئەوەیە من شەڕەکەم بردۆتەوە. بەڵام ئەم دووپاتکردنەوەیە لەسەر تایبەتمەندێتی کەسێتی بۆسەر دڵ و ئەقڵ بەڕێگەی زانستی پیربوونی سەردەم دەبێ، چونکە خەتی پێشەوەی ئەم مەیدانە خۆی لە تەکنۆلۆژیای زیندوودا Biotechnology دەبینێتەوە، هەروەها گرنگترین ئەو پێشێلکارییانەی کە میدیای پێ دەوڵەمەند بووە گوایە هۆکاری گەشبینییە، پەیوەندی بە هۆرمۆنی لاوی و ئەندازەی جینییەوە هەیە، ئایا ئەم هیوا بەخشینە

لە ڕێگەی میدیاوە شتێکی ڕاستەقینەیە ؟ لێرەدا ئاسانکارییەکی زۆر هەیە بۆ بیرۆکەیەک کە گوایە لاوی مەسەلەیەکە پەیوەندی بە چاندنی مادەیەکی کیمیاییەوە هەیە لە لەشدا، یان کاریگەریی جینێکە زەحمەتە ڕابگیرێ. زۆر کەس (لە نێویاندا پسپۆرەکانی بواری پیرزانی) باوەڕیان وایە، زانستی تەمەن درێژی لە کۆتاییدا هەوڵدانێکە بۆ دۆزینەوەی ئەو فیشەکە ئەفسووناوییەی کە مادەیەکە لە ڕووی کیمیاییەوە خانەکانی لەش وا لێدەکات بە تامەزرۆییەوە بەرەو پیربوون بچن، دواجار پێویستمان بەوەیە هەڵسەنگاندنێک بۆ ئەم دیدە بکەین. پرسیارکردن سەبارەت بەم شێوازە لە درێژکردنەوەی تەمەن لەوانەیە لە ڕێگەی تیوبە تاقیگەییەکانەوە بێت ؟ بەلام لە ڕاستیدا ئەم جۆرە تەمەن درێژییە زۆر دوورە لەو ڕاستییەوە کە تەمەنە سەد ساڵییەکان لە میانەی ئەزموونی ژیانی ڕاستەقینەی خۆیانەوە بە دەستیان هێناوە.

تەمەن درێژی سنووردار نییە
ئەگەری ئایندەی کەسێک لە ژیاندا ماوە
Longvity unlimited
The Future of an unlikely Survivor

بەهێزترینی بوونەوەرەکان ئەوانەن ژیانێکی زیاتر دەژین، ئەمە شتێکی ماقووڵە، بەلام ئەگەر ئەم قسەیە ڕاست بێت، خۆ مەیموونی بێچەک و نیمچە بێدەسەلات ژیانێکی درێژ دەژی.

هەر لەسکی دایکمان دەردەچین ساوایەکی بێهێزو بێ دەسەلاتین، پێچەوانەی ئاسکی کاریبۆ*ی جەمسەرەکان بۆنموونە، هەر لە سکی دایکیان دەردەچن، کە بێچووەکەی یەکسەر کەوتە سەر زەوی

* کاریبۆ یان ئاسکی ڕەنە، جۆرە ئاسکێکە لە باکوری ئەمەریکا دەژی شاخەکانی لقوپۆپدارن"و".

دەشتەکانی جەمسەری باکوور، بەلارەوە لارەوە دەکەوێتە ڕێ، دوای چەند کاتژمێرێک، بە باوەڕ بەخۆبوونەوە لە گەڵ مێگەلەکەدا دەکەوێتە ڕێ. بەڵام کۆرپەی مرۆڤ ناتوانێ دانیشێ یان لە شوێن خۆیدا تل بخوات.

یەکەم کارێ ئێمە دەیکەین، وەکو لێومژین، تف قووتدان، لیک دەردان، نزگرە، چاوترووکاندن، باوێشکدان، پژمین، کۆکین، خۆڕاکێشان. گریان و خەوتنە - گوێنادەین بەو شتانەی پێویستن بۆ مانەوەمان، ئەو دوو شتە نەبێ کە پێشتر باسمان کردن ئەویش کردەی مژین و قووتدانە، ئەو دوو کردەیەش یارمەتیمان دەدەن بۆ خواردن. (منداڵ کاردانەوەی دیاریکراوی هەیە، پێشتر یارمەتی باوباپیرانمانی داوە، منداڵ دەست وچنگێکی بەهێزی هەیە ئەمەش وەکو پاڵنەرێکە بۆ کێشی لەشی کاتێ یەکێ ئەیەوێ هەڵی بگرێ، ڕەنگە ئەمەش زایەڵەی ئەوبێچووە مەیموونە بێت کە خۆی بە تیسکەکانی دایکییەوە هەڵدەواسێ.

بەڵام ئەم تارماییە جینییەی لە ڕابـردووەوە هاتووە، بەخێرایی دوای دوو مانگ لەناودەچێ و نامێنێ). زۆربـەی بوونەوەرەکان لە پێناو پاراستنی ترشە ناوکییەکەیان DNA بەرامبەر مەترسییەکانی سرووشت بەشێوازی تایبەت، خۆیان گۆڕیوە،، ئەویش لە ڕێگەی سەدەف، پەڕ یان تووک، کاژو توێکڵەکانەوە. بەڵام پێستی مرۆڤ ڕووت و نەرمە، زۆر بە ئاسانی ئەبڕدرێ، ترشی ناوکیمان هەستیارە بەرامبەر باو باران و سەرماو گەرمی، تەنانەت چەند کاتژمێرێک لەبەر خۆر بووەستین، ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەمان هەیە. دوای تێپەڕینی چەند ساڵ لە گەورەبوونمان - لە شیردەرەکانی تر زووتر بەڕاکردنماندوو دەبین و هێند ناخەیەنێ دەکەوینە بەر چەنگاڵ و کەڵپەی درندەکان، ئەگەر بڕیاری شەڕیش بدەین، دانەکان و نینۆکەکان و مشتەکۆڵەکانمان چەکێکی کاریگەری ئەوتۆ نین و بەشی ئەوە ناکەن لەو شەڕەدا پارێزگاری لە خۆمان بکەین. بۆیە ماقووڵ نییە مرۆڤ

لە هەر بوونەوەریکی تری خوین گەرم زیاتر بژیت، تەمەنی بگاتە ١١٥ یان ١٢٠ سالْ. نموونەی کەسیکمان هەیە بەلای کەمەوە، رەگەزی ژاپۆنییە تەمەنی گەیشتە ئەو ناوە، ئەو ژاپۆنییە ناوی شیگیت شیۆ ئیسۆمی یە، لەسەر یەکێ لە دوورگە ژاپۆنییەکان دەژیا،ئیسۆمی دوو مانگ دوای کووشتنی سەرۆک لینکۆلن لە سالْی ١٨٦٥، لە دایکبوو، هەروەها دوای ١٢٠ سالْ و ٢٣٧ رۆژیش لەو رووداوە کۆچی دوایی کرد. لە راپۆرتی پزیشکەکەیدا هاتووە کە تەندروستی باشبووە. وریا بووە، هەموو هەستەکانی چەند مانگێک پێش مردنی بێ گیروگرفت بوون. کاتێ تەمەنی دەگاتە دەیەی یازدەیەم، هێشتا وەرزشی رێکردنی رۆژانە دەکا و بیرەی خۆمالْیی لە برنج دروستکراو دەخواتەوە. لە کتێبی گینیسدا وێنەیەکی دەگمەنی ئیسۆمی بۆ ژمارە پێوانەییەکان بلاو کراوەتەوە، وەک خێویکی رۆژهەلاتی بە ریشێکی درێژو سپی وەکو بەفر، دەردەکەوێ، دەیان مندالْی گوندەکە دەوریان داوە، ئاهەنگی جەژنی لەدایکبوونی ١١٠ سالەی بۆ دەگێرن.

خەلْکانی تریش هەن بەبێ بەلْگەنامەی لە دایکبوونی پشت پێبەستراو، رەنگە وەکو ئەو ژیابن یان هاوتەمەنی ئەوبن. باوەرِوایە ئارسەر رید بە رەگەز ئەمەریکی تا تەمەنی ١٢٤سالْی ژیابێ و لە ١٩٨٤ مردووە، واتە ئەو سالە لەدایکبووە کە لینکۆلن هەلْبژێردراوە. دەلْێن بە تەمەنترین کەس ژنێکی فەرەنسییە بە ناوی جان لۆی کالمانت، تەمەنی ١١٧ سالْ بووە. حکومەتەکان و دەزگا تەندروستییەکان زۆر گوێ نادەن بە باشترینی ئەو جۆرە کەیسانە و بەناوبانگترینیان، لەچاودێری کردنی پیراندا، تەنها کتێبی گینیس گرنگی بە ژمارە پێوانەییەکان دەدا ئەویش بۆ مەبەستی پروپاگەندە کردن، لەم دواییانەدا لیستێک بە ناوی سێ ژنی بەتەمەن بلاو کرایەوە، یەکەم ژنیان لە وێلز بوو تەمەنی ١١٢ سالْبوو، دووەم و سێیەمیان لە ولاتە یەکگرتووەکان بوون، یەکێکیان ١١٥ سالْبوو، ئەم سێ ژنە خرانە ریزبەندی یەکەمین ژنە بەتەمەنەکانی جیهانەوە. (ئەمە

ڕاستییەکە کە هەڵگری ئەم تۆمارکردنە لە ناوی ژنان، ئەو ڕاستییە دووپات دەکاتەوە کە ژنان لە پیاوان جیاوازترن سەبارەت بە تەمەن درێژی لە نێو سەد سالییەکاندا بە ڕێژەی دوو ژن بۆ یەک پیاو).

زۆربەی ئەو خشتانەی مەسەلەی تەمەن درێژی دەگرنەخۆ،کیسەڵی گەورە کە لە بوونەوەرە خوێن ساردەکانە، وەکو گەورەترین بوونەوەری تەمەن درێژ لەسەر ڕووی زەوی دادەنێ کە سووڕی ژیانی بۆ ١٥٠ ساڵ درێژە ئەکێشێ، نموونەیەک لەم کیسەڵە لە یەکێ لە قەلاکانی دوورگەی مۆریشۆش لە ئۆقیانووسی هیندی ئەژیا بە دیاریکراوی ئەم کیسەڵە کاتێ ڕاوکرا گەورە بوو بەهۆی پیرییەوە ئەم کیسەڵە نەمرد بەڵکو بە ڕووداوێکی کتوپڕ مردارەوە بوو کاتێ کەوتە ناو لوولە تۆپێکی ژەنگاوییەوە. لەنێو ئەو شیردەرانەی کە بە نزیکترین هاوتەمەنی مرۆڤ دادەنرێ نەهەنگی گەورە ڕەنگە نزیکەی ١٠٠ ساڵ بژێت. یەکێ لە نەهەنگە گەورە شینەکان بینراوە کە بۆ ماوەی سەدەیەک، هەموو ساڵێک کۆچی کردووە بۆ شوێنە وەرزییەکەی، لە نزیک یەکێ لە کەناراوەکانی ئۆستراليا. فیل لە باشترین ڕەوشی ژیانیا نزیکەی ٧٠ ساڵ دەژێ. بەلام سووڕی ژیان بە گوێرەی شیردەرە بچووکەکان زۆر لە کورتی دەدا،بۆیە مشکەکان و جرجەکان بۆنموونە ئەوپەڕی ساڵێک بۆ سێ ساڵ دەژین. هەروەها سەگی ماڵی و پشیلەکان لەوانەیە لە نێوان ٢٠ - ٣٠ ساڵ بژین .

زاناکانی بایۆلۆجی دوو جۆر پێوەریان هەیە بۆ ئەوەی ئەو ماوەیە بپێون کە گیانەوەرەکان تێیدا دەژین. ئەویش سووڕی ژیانی بەرز (ئەوپەڕی سنووری دەرەکییە بۆ تەمەن درێژی بۆ هەر بوونەوەرێک) پێوەری دووەم سووڕی ژیانی سرووشتی (ئەو ماوەیەی تەمەنە کە تاکەکانی هەر یەکە لە بوونەوەرەکان پێی ئەژین بەشێوەیەکی سرووشتی لە دەشتەکاندا). لەوێدا هەمیشە، جیاوازی گەورە لەنێوان ئەم دوو ژمارەیەدا هەیە. سرووشت زیادڕەوی دەکات لە دایکبوون

و له مردنیشدا، ڕێگەی والاکردووە بۆ ژمارەیەکی زۆری بوونەوەر له دایک بێت، بەلام ڕێگەنادات له ژیاندا بمێننەوە تا دەگەنە تەمەنی زاوزێ. بەلای کەمەوە نیوەی بوونەوەرە بچووکەکان له گیانەوەرو بالندە هەموو سالێ دەمرن، بێ ڕەچاوکردنی ڕەگەزیان.

بوونەوەری هەمەچەشن وەکو مێروو له جۆری ئەسپی پێغەمبەر و* شێوەی هەمەڕەنگ** له ماسی دیمەن جوان و زنجیرەی شیلانی (الشعب المرجانیة)*** قەبارە گەورە کە سەدان و هەزاران بێچوو هەلدەهێنن، خۆی لێیان دەرباز دەکات. له ڕووی تیۆرییەوە، نەهەنگی کۆمڕ ئەوپەڕی سووڕی ژیانی دەگاتە سەرووی ٧٠ سال، بەلام له دەریا پیسەکانی ڕۆژگاری ئێستادا، سووڕی ژیانی کۆمڕە تازە له دایکبووەکان ناگاتە دوو سال بۆ سێ سال. ئەم کورتهێنانە له تەمەنی ئەم نەهەنگانە بۆ خۆی کارەساتە، چونکە ئەگەر ئەم نەهەنگە تازە گەورەبووانە نەگەنە تەمەنی پێگەیشتن بۆ مەبەستی زاوزێ کردن ئەوا ڕەگەزەکەی دوای دەبڕێتەوەو لەناو دەچن.

بەردەوامبوون له ژیان تا گەیشتن بە پیربوون، تەنانەت بەبێ دەستوەردانی زۆردارانەو وێرانکارییانەی مرۆڤ، ئەمە بە یەکێ له تایبەتمەندییە سرووشتی یەکان دادەنرێ کە پێشبینی ناکرێ.

تاکە ڕێگەی گونجاو بۆ پێوانی ئەوپەڕی سووڕی ژیانی گیانەوەران (بەسرووشتی حال پێوەرێکی نزیکەییە).

له چاودێری کردنی ئەو گیانەوەرانەدایە کە له باخچەی ئاژەلاندا دەژین، وەکو مۆزەخانەیەک بۆ تەمەن درێژی. گیانەوەران له باخچەی

---

* مێرووی بچووکە ' وشتری یەهود ' یشی پێدەلێن، قاچەکانی پێشەوەی زۆر درێژەو بۆپێشەوە درێژی ئەکات وەکو ئەوەی نوێژ بکات (و)

** بالبالوکە، مەشکە دڕە، کولە حاجی (و)

*** زنجیرەیەکە له بەردی مەرجانی له نزیک قەراغی دەریادا ژێر ئاو دەکەوێ، له ئەنجامی بەجێمانی پەیکەری مەرجانەوە دوای مردنی پەیدا دەبێت (و).

ئاژەڵاندا بەشێوەیەکی باش خواردنیان دەدرێتی، تا پیردەبن و دەمرن لە گیانەوەرە دڕندەکان پارێزراون. بەم جۆرە ئێمە فێردەبین چۆن ئەم پێشکەوتنە لە تەمەنی گیانەوەراندا ڕوودەدات. بەگشتی هەرچەندە قەبارەی گیانەوەر بچووک بێت، سووڕی ژیانی کورتتر بووە، لەبەر ئەم هۆیە فیل ماوەیەکی زیاتر دەژی بەڕێژەی ٣٥ جار زیاتر بەبەراورد لەگەڵ مشکە بچووکەکان. دوای ئەوەی ئەو ڕاستییەمان سەلماند، ئەوا یەکسەر بەرەو ئاڵۆزییەکان هەنگاو دەنێین. لە گیانەوەرە بچووکەکان بەتایبەتی کۆمەڵەی خوێن ساردەکان بۆ ماوەیەکی زۆر دەژین: گیانەوەرانی گوێچکە ماسی مووسیل (بلح البحر) کەلە ئاوی شیریندایە تا سەد ساڵی تەمەن دەژی.

هەرچەندە ڕێژەی لێدانی دڵ بەرزەو کرداری میتابۆلیزەکردن خێرایە، بەڵام باڵندە بەخێرایی پیرنابێ: باز و بازی ئەمەریکی،کوندەپەپوو و تووتی تا تەمەنی ٥٠ ساڵی ڕەنگە بگەنە ٧٠ ساڵیش. لەوێدا شتێک هەیە، پەیوەندی بە فڕینەوە هەیە هێزو توونودتوڵی پێدەبخشێ، تەنانەت شەمشەمەکوێرە لەوانەیە سێ بۆ چوار ئەوەندەی مشک بژێت کە قەبارەی هێندەی خۆیەتی. مرۆڤ خۆشی لە فیل بچووکترە بەڵام مرۆڤ زیاتر لە فیل دەژی. ئەم هەموو دیاردە دەگمەنانە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن لەوێدا بنەما نەگۆڕەکان زۆر کەمن تا سرووشت بەپێی ئەو بنەمایانە بەردەوام بێت. مرۆڤ توانای ئەوەی هەیە بیر لە نەمری بکاتەوە، بەڵام نزیکترین ترشی ناوک لە بوونەوەرە زیندووە زۆر سەرەتاییەکانەوە هاتووە - وەک و قەوزە و ئەمیباو میکرۆبەکان و خۆهەڵواسەکان - وەکو نموونەی زۆرێک لە بوونەوەرە سەرەتاییەکانی تر - پیری زۆر بەئاسانی خۆی پێیان دەگەیەنێ. بە دڵنیاییەوە هەر گیانەوەرێکی ئەمیبا کە تۆ ئەمڕۆ ئەیبینی، لە چاڵە ئاوێکی لێوار ڕێگایەک کەوتووە، دەچێتەوە سەر هەر گیانەوەرێکی ئەمیبیا کە لەگەردووندا دەرکەوتووە، زنجیرەی ئەم گیانەوەرە بۆ باپیرانیان دەگەڕێتەوە لە جیاتی ئەوەی

پیربێ و بمرێ ویستوویەتی بوونی خۆی بۆ کاتێکی نادیار ڕاگرێ لەڕێگەی کەرت کردنی خۆیەوە بۆ کۆپییەکی هاوشێوەی خۆی نەوە دوای نـەوە. یەکەم ستراتیژی مانەوە، کەترشی ناوکی فێری بوو، لە نەمری مانەوەدا خۆی نواند. ئەویش پێش سەدان ملیۆن ساڵ لە دەرکەوتنی بوونەوەرە پێکهاتە ئاڵۆزەکانەوە هات، وەکو ڕووەکەکان و گیانەوەرەکان - هاوکات پیریشیان لەگەڵ خۆیاندا هێنا. زنجیرەی بەردە مەرجانییەکان بۆ نموونە تووشی شێرپەنجە نابن. هەروەها بەکتریای هێشوویی بەرگری دژی نەخۆشی ئەلزیهایمەری هەیە.

ڕەنگە پێش پەنجا ساڵ خانەی مرۆیی نەمر بووبێ و بەشێوەی بێسنوور کەرتبوونی بە خۆوە دیبێ، ئەویش لە ڕێگەی ئەزموونە بەناوبانگەکەی پەیمانگای ڕۆکفیلەرەوە ساڵی ١٩١٢ گەورەترین پاڵپشتی بۆ ئەم بیرۆکەیە هات. دکتۆر ئەلێکسیس کاریل Alexis Carrel کە نەشتەرگەرێکی فەرەنسی بەناوبانگ بوو و پاداشتی نۆبڵی وەرگرتبوو، سامپڵێکی لە خانە ڕیشاڵییەکان وەرگرتبوو (ئەو خانانەن لە بەستەرە ڕیشاڵە کرکڕاگەییەکاندا هەن) لە دڵی جووجەڵەی مریشکدا هەیە، لەناو گیراوەیەکی خۆراکیدا خۆی دەستیکرد بە پەروەردە کردنی. خانەکان گەشەیان دەکردو دەستیان بە دابەشبوون دەکرد، جارێکی دی دابەش دەبوونەوە، لە کۆتاییدا دەفرە تاقیگەییەکان بەڕادەیەک پڕبوون لێیان دەڕژا، لەم حاڵەدا کاریل هەستا بە فڕێدانی بڕە زیادەکەو بڕێک لە ئاوی گیراوەی خۆراکی تازەی بەسەردا کرد، خانەکان دەستیان کردەوە دابەشبوون بەجۆرێک بە درێژایی ٣٤ ساڵ ئەم پرۆسەیە بەردەوام بوو ئیتر نەدەتوانرا کۆنترۆڵ بکرێت، لە کۆتاییدا کاریل خۆی مرد و پرۆژەکەش دوای دوو ساڵ لە مردنی پشتگوێ خرا. لەو کاتەی هەواڵی دابەشبوونی خانەکان ڕاگەیاندرا، وەکو شێوازێکی سیحری لێیان دەڕوانی، ئەلبێرت ڕۆزنفێڵد Albert Rosenfeld ئاوا ئەیگێڕێتەوە: "کەشی چاودێری کردنی خانەکان هاوشێوەی مەراسیمێکی ئاینی بوو،

لەڕاستیدا هەموو ئەوەی لە تاقیگەی کاریلدا ڕووی دەدا تاموبۆی ئاهەنگسازییەکی پێوەبوو، ئەو کاتەی کاریل ناوبانگی دەرکرد، کار گەیشتە ئەوەی داوای لە کارمەندە هونەرییەکانی دەکرد، جلی ڕەشی فش و فراوان و کڵاوی ڕیشوودار لەسەر بکەن، چونکە بە کارێکی بەرزو پیرۆز ئەرکدار کراون".

کاریل بەو باوەڕەوە مرد کە بەشێکی گەورەی لە مەتەڵی پیری دۆزیوەتەوە: ڕەنگە ئیتر خانەکان بۆ هەمیشەیی بژین بەو مەرجەی ژینگەیەکی ڕاست و شوێنێکی گونجاوی بۆ دابین بکرێ. بە داخەوە ڕێکەوتەکان خراپ کەوتنەوە، کاریل تووشی هەڵەیەکی هونەری گەورەی شاراوە بووبوو تا مردن هەستی پێنەکردبوو.

کاتێ مادە خۆراکییەکەی پێشوو تەواو ئەبوو و خۆراکی تازەیان بەسەردا دەکرد، بەبێ مەبەست خانەی کۆرپەلەیی تازە سەری هەڵئەدا، ئەو خانانەش دابەش دەبوەنەوەو زیادیان دەکرد، دوای ئەوەی نەوەی پێشوو لە خانە ڕیشاڵییەکان مردبوون.

ئەوەش دوا هیوابوو سەبارەت بە خانە مرۆییە نەمرەکان، بۆ ڕێکەوتێک لە پەنجاکانی سەدەی بیستەم دەگەڕێتەوە کاتێک لیۆنارد هیڤلیک leonard Hayflick کە توێژەرێکی لاوبوو لە فیلادلفیا کۆمەڵێک کۆرپەلە خانەی بۆ ناکۆتایی زیاد دەکرد. بەڵام خانە دابەشبوونەکان تا پەنجا جار ڕۆیشتن هەرچەند چاودێری ورد دەوری تەنیبوو بەڵام خانەکان هەر مردن. ئەزموونە شکشتخواردووەکەی هیفلیک ئەو بوارەی بەزاندو ئەوەی دەرخست کە سنووری دەرەوەی تەمەن درێژی خانەکانی دۆزیوەتەوە، ئەوەش دواتر ناویان نا "سنووری هیفلیک "لەگەڵ ئەوەی ئەو دەرەنجامەی کاریل دەری هێنا ئاوەژووی کردەوە، تێبینی کرد ئەو خانانەی لە پەنجایەمین جار نزیک دەبوونەوە زۆر خاوو هێواش بوون وەکو ئەوەی زۆر بەتەمەن بن و هەروەها پاشەڕۆی زەردیشیان دەردەهاویشت.

ئەزموونەکەی سنووری هیفلیک ئەوەشی دەرخست کە بەشێک بووە لە یادەوەری ترشی DNA یی بەرنامە بۆ داڕێژراو، ئەو خانانەی لە دەرەوەی لەش گەشە دەکەن (وەکو منداڵی بلووری کە لەکەشێکی تاقیگەیی دا گەشە دەکەن) دەکرێ وە بیر بهێنرێتەوە، چەندە لە ئەوپەڕی سنورەکەی هیفلیکەوە نزیکە، واتە خانە گەشەکردووەکان تا بیستجار دابەش دەبن دوایی دەیان بەستن بۆ نموونە جارێکی تر بەستنەکە ئەتوێننەوە، ئەنجا دابەشبوونی ۳۰ سی جاری تر دەست پێدەکاتەوە، ئەنجا دەمرێ. ئەمە گەواهی ئەوە ئەدا، بەرنامەیەکی سنووردارو نەگۆڕ هەیە کە پابەندی بوون. بۆیە سنووری هیفلیک ئەو بیرۆکەیە ئەژێنێتەوە، کە پیری ئەتوانرێ لە ڕێگەی کاتژمێری بایۆلۆژییەوە کۆنترۆڵ بکرێ. ئێستا دوای ئەوەی هیفلیک بووە وتەبێژی فەرمی بەناوی تیۆرەکانی کاتژمێری بایۆلۆژییەوە، باوەڕی وایە کە مرۆڤ سوڕێکی ژیانی کۆتایی نەگۆڕیان هەیە، ئێمەش ئەگەر لۆجیکە سادەکە بەکار بێنین کە دەڵێ ئەگەر خانەکانمان سنوورێکیان بۆ کێشرابێ لە پەیوەست بوونی بە ژیانەوە نەگۆڕ بێت، ئەوا ئێمەش ناتوانین تێیپەڕێنین.

کاتێ سامپڵێک لە خانەی کەسە بە تەمەنەکان وەردەگیرێت، وەکو نموونەیەک بۆ پشتگیری کردنی ئەم تیۆرە، لە تاقیگەدا پەروەردە دەکرێت، دوای دابەشبوون زۆر زووتر لەخانە گەنجەکان دەمرێ، ئەمەش ئاماژەیەکی زۆر نزیکە لە "سنووری هیڤلیک"ەوە، ئەوەش بەوەی ئەگەر خانە لە ژینگەیەکی نوێدا دابنرێ هاوکات لەگەڵ سیستەمێکی خۆراکی ڕێکوپێکیشدا تەمەنی هەر زیاد ناکات. بە هەمان شێوە، کاتێ پێستی مشکێکی پیر لە جەستەی مشکێکی تازە لە دایکبوودا دەچێنرێ، پیرییەکەی ناوەستێ، دواتر بەپێی سووڕی ژیانی بەخشەرەکە ئەو پێستە دەمرێ.

بەلام ئەوەی ڕوونە "سنووری هیفلیک "بەهەمان شێوە لەگەڵ هەموو خانەکاندا کار ناکات، ڕۆی والفۆرد Roy Walfordلە زانکۆی

کالیفۆرنیا له لۆس ئەنجلۆس چەند تاقیکردنەوەیەکی دوای ئەوە ئەنجامدا، دەریخست کە خڕۆکە سپییەکانی خوێن ئەتوانێ بگاتە ئاستی بیست بۆ سی بەش، هەروەها تێبینی نزمترین ئاستی ئەو دابەشبوونە کرا لەو گیانەوەرانەی سووڕی ژیانیان کورتە وەکو مشک و جرجەکان. لەسەر توێژەرەوەکان بوو سنووری هیفلیک ببەزێنن بۆ بارودۆخی دەستکردی نا دیار لەلایەن سرووشتەوە. لەوانەیە ئێسکی مشکی پیر وەرگیرێ وله مشکی تەمەن بچووکدا بچێنرێ، ڕەنگە ئێسکی پاک دەربکرێ و بچێنرێتەوە، بەم ڕێگەیە ڕەنگە ئێسکێکی پاک چوار یان پێنج نەوە بژێت لە ژیانی مشکەکانی ئایندەدا، بەوە سنووری هیفلیک زۆر بەجێدێڵێ. بەڵام ئەوەی بەرهەڵستی ئەم تیۆرەی کرد، ئاماژەی بەوەکرد کە چاندنی خانە لە ناو شووشەیەکدا هێشتا نەبۆتە هونەرێکی نموونەیی، ئەوانە گەیشتنە ئەوەی کاتێ هەلومەرجێکی باشتر لە بواری چاندنی شانەدا گەشە دەکات، ئەوا خانەکان ئەو کاتە ئەتوانرێ بۆ زیاتر لە پەنجا جار دابەش بکرێن.

ترشی ناوکی و چارەنووس

چۆن دوای تەمەنێکی دیاریکراو سنووری هیفلیک کاریگەری لەسەر هەلی مانەوەمان لە ژیاندا دەبێت هەرچەندە زۆرجار سنووری هیفلیک بەوچاوەوە لێی ئەڕوانرێ کە گرنگترین دۆزراوەی ئەزموونییە لە بواری توێژینەوەدا سەبارەت بە مەسەلەی پیربوون،پەیوەندی بە ژیانی ڕاستەقینەو زانراو نییە. هەموو نەوەیەک لە خانە تاقیگەییەکان بە لە دایکبووی ژمارەیەک لە خانە دیاریکراوەکانی دایک دادەنرێ، لە لایەکی ترەوە، منداڵ بە کۆمەڵێ خانەی تەواوەوە لە دایک نابێ، خانە تازەکان لە گەڵ کاتدا دروست دەبن، بۆ نموونە مۆخی ئێسکەکانت خانەی خوێنی ناتەواو دروست دەکات بەڵام گەشە ئەکاو گەورە دەبێ تادەبێتە خانەی تەواو، لە قۆناغە جیاوازەکانی یەکەمدا کە گەشە ڕوودەدات،

هەندێ جاریش بە درێژایی ژیان، هەموو ئەندامێک تێکەڵەیەک لە خانەی سەرەتایی و خانەی گەشەکردوو و نیمچە گەشەکردووی تیایە، خانە گەشەکردووەکان خۆیان ئەوەیان هەڵبژاردووە بە سیفەتە تایبەتییەکانیانەوە خۆیان جیا بکەنەوە. واتە ئەو خانەیەی دەبێتە خانەی دڵ جیاوازە لەو خانەیەی بە خانەی گەدە یان بە خانەی مێشک ناسراوە هەروەها جیاوازە لەو خانەیەی بە خانەی گورچیلە ناسراوە.

هەمان ترشە ناوک لە ناو هەر خانەیەکدا بەڵام لە میانەی بەراوردکردنەوە گوزارشت لە تایبەتمەندییەکانیان دەکرێت، هەندێ لە چاودێران سنووری هیفلیک تێئەپەڕێنن لەڕێگەی پێشنیارکردنی ئەو بیرۆکەیەوە کە دەڵێ خانە ئەرکەکەی لە پەنجا جار دابەشبوونەکەوە دەست پێناکات، مەگەر کاتێک لەڕووی تایبەتمەندییەوە خۆی جیا دەکاتەوە، هەندێ خانەی سەرەتایی لە میانەی قۆناغە جیاوازەکانی ژیانمانەوە دەبنە خانەی پێگەیشتوو بەڵام ئەوانی تر وەکو خۆیان دەمێننەوە. بەمجۆرە ئەگەینە ئەوەی کە لەش سەرچاوەی یارمەتیدانی تیایە، لەوێدا پۆلێنێکی تەواو لە خانەکان - خانەی شێرپەنجەیی - تەواو خاڵییە لە کۆتی گەشەکردن. لەبەرئەوەی خانە شێرپەنجەییەکان ملکەچی کۆتی جینەکان نابن، بەشێوەیەکی نارێک وهەرەمەکی دابەش دەبن تا ئەو جەستەیە دەمرێ کە هێرشی ئەکەنەسەر،تەنانەت ئەگەر لە دەرەوەی ژینگەکەی خۆی ئەم خانانە بەرهەم هێنران، وەکو تیوبی تاقیگەیی بۆ ئەوەی ئەو کۆتە لاببرێ. زۆربەی خانە شێرپەنجەییەکان کە لە تاقیگەکانی دونیادا بەرهەم دەهێنرێن، لە بنەڕەتەوە هی ئەو کەسە کەمانەن کە دەمێکە مردوون.

لەوێدا سەرکەوتنێکی حاشاهەڵنەگر لەسەر دەستی هیفلیک بەدیهاتووە، واتە گواستنەوەی بابەتی پیری بۆ ئاستی خانەکان.

بایۆلۆجییەکان ڕێگەکەی ئەویان ناوناوە'پیربوون لە ناو تیوبی شووشەیی'دا هەروەها خۆشی ناوی ناوە، نموونەی باشترین. هیفیلیک

ئەوەی ڕوون کردەوە کە"هۆکاری سەرەکی بۆ گۆڕانکارییەکانی تەمەن ناکرێ لەمرۆ بەدواوە وایدابنێین دەرەنجامی ئەو ڕووداوانەیە کە لە ئاستی سەرووی خانەوە ڕوودەدەن، واتە لەناو پیربوونی خانەکانەوە، لە ئاستی شانەوە دەست پێدەکات و لەشانەش گەورەترەوە کۆتایی دێت. کاتێک هۆکاری پیربوون ڕوودەدات، خانەش لەوێیە"، بەپێی ئەم لۆجیکە وردبوونەوە لە شوێنی ئامادەگیی ئەم بوونەوەرە زیندووانە، زۆر کەمتر گرنگیی هەیە لە چۆنێتی ئەوەی خانەی ئەو بوونەوەرانەی پێ دەژێ.

ئەم ڕۆژانە لۆجیکی زانستی بایۆلۆجیا باڵا دەستە، بەڵام ئەم لۆجیکە لای من بە قەزەم کردنی تەواوی مەسەلەکەیە. ئەو لۆجیکەی بە درێژیی ڕووبەری ئەم کتێبە شوێنی کەوتووم، لەوەدا کورت بۆتەوە، گشت زۆر گرنگترە لە بەش، ژیانی کەسەکە بڕیار لە سرووشتی چالاکی خانەکان دەدات نەک بە پێچەوانەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ناکرێ ئەم نزیک کردنەوانە بە دژی ڕەها وەرگرین، چونکە مرۆڤ دوای مردنی خانەکانی ناتوانێ بژێت - ئەم کارە گفتوگۆ هەڵناگرێ. هەندێ لە بایۆلۆجییەکان لە نێویشیاندا هیفلیک ترشی ناوکی بە هێزێکی گەورە دادەنێن، تەواو دابڕاوە لە ژیانی ڕۆژانە - واتە لە "زیۆس"ی خواوەند دەچێ، کەس ناتوانێ بڕیارەکانی ڕەت کاتەوە، یان دژی بووەستێتەوە. ڕۆزنفێڵد بە سەرزەنشتێکی زۆرەوە ئەڵێ: "دیارە ترشی ناوکی ئێمە بەکاردێنێ تا لەسەر جووڵە کاریگەرو بەردەوامەکەی بمێنێ". لەگەڵ ئەوەشدا ئەمە تەنها بۆچوونێکە. ئەگەر لە دیدی پسپۆڕێکی بۆماوەزانییەوە بۆ ژیان بنوارین، ئەوا دەبینی ئارەزووە سەرکێشەکەی کەسێکی پیر کە بییەوێ ژیانێکی درێژ بژێ، یان چێژ لە خۆشییە سادەکانی ژیان وەربگرێ شتێکی پووچ و بێمانایە، بەگوێرەی پلانە بنەڕەتییەکەی ترشی ناوکی نموونەی ئەم ڕاستییانە هیچ بەهایەکی نییە بۆ باسکردن، بەڵام وەکو ئەنجامی ژیانێک بەشێوەیەکی باش بەسەر برابێت، ئەوەیان زۆر گرنگە - لە ڕاستیدا بەهەموو شێوەیەک کارێکی زۆر گرنگە.

لە دەرەوەی بازنەی تیوبەکانی پسپۆریی گیانەوەرزانی و کەمۆڵە شووشەییەکان، ترشی ناوکی کاریگەریی لەسەر هەر بیرۆکەیەک هەیە کە دێتە مێشکتا، پەیوەندی بە هەر هەستێکەوە هەیە کە پێتدا گوزەر دەکات یان هەر کارێک تۆ دەیکەی ئەو لەوێیە. هۆرمۆنەکان کە ڕۆڵێکی گەورەیان لە یەکلاییکردنەوەی مەسەلەی پیربوون هەیە، لە لایەن ترشی ناوکیی ڕایبییەوە RNA کۆنترۆڵ دەکرێ کە کۆپییەکە لە ترشی ناوکی DNA، لەگەڵ ئەوەی ترشی ناوکی ڕەنگە لە ژێرزەمینەکەیدا بمێنێتەوە تا جمکەکەی بەشێوەیەکی هەمیشەیی ئاراستەکانی ئەگۆڕێ. کاتێ تۆ دەتەوێ شێوازی ژیانت بگۆڕی، ئەوەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هێزی گرژی و پشێوی و ترشە ناوکی ڕایبی RNA لە خانەکانتا لە ڕێگەی جووڵاندنی بڕێکی کەمتر لە هۆرمۆنەکانی گرژی کاردانەوەی دەبێ.

سنووری هیفلیک سەرتاسەری پرۆسەی پیربوون دەکاتە مەسەلەیەکی بێ مانا، بۆ میکانیزمێک ئەیگۆڕێ ڕەنگە لە دەفرە شکاوێکی تاقیگەییدا کاری لەسەر بکەن کە بێبەشە لە هەناسەدان، جووڵە، گەرمی، ئەزموون، بیرەوەری، هیوا،خۆشەویستی، بوێری، قوربانیدان، توانا،خۆ هەڵقورتاندن و هەموو ئەو شتانەی وا دەکات ژیان بەهاو مانای خۆی هەبێ.بۆ بەدبەختی هەوڵدان بۆ دەستبەسەردا گرتنی خانەکان، بە چالاکییەکی زاڵ دادەنرێ لە بواری زانستی پیریدا و سەرنج بۆ خۆی ڕادەکێشێ. ساڵی ١٩٩٠ دەزگاکانی ڕاگەیاندن ڕایانگەیاند توێژەرەوەکان لە زانکۆی ویسکنسۆن هەستان بە کووتانی گرووپێک لە بە تەمەنەکان لە تەمەنی نێوان ٦١ - ٨١ ساڵ بە هۆرمۆنە دەستکردەکانی گەشەی مرۆیی، لە ئەنجامی ئەو کردارەدا نوێبوونەوەیەکی لە ناکاوی گەنج بوونەوە لەو گرووپەدا سەری هەڵدا، پرۆسەی پیربوونی بایۆلۆژی تێیاندا بەڕێژەی بیست ساڵ پێچەوانە کردەوە، ئەو ئەزموونە کە شەش مانگی خایاند بارستایی و هێزی ماسوولکەیی بۆیان گەڕاندەوە،چەوری لەش بەبێ ڕیجیم کردن توایەوە، یادەوەری و فرمانەکانی مێشک باشبوونەوە، هێزو چالاکی تازە بوونەوە.

ئەم گێڕانەوە دەستکردەی گەنجی لە لایەن خەڵکەوە پێشوازییەکی گەرمی لێکرا، بەسەرسووڕمانێکی بێ هاوتاوە بەراورد لە نێوان ئەم دیاردەیەو ئەو دیاردە خەیاڵییەی کە لە فیلمی بە ناوبانگی "شرینقە "دا پیشاندرا کرا. ئەوەی لەم ئەزموونەدا بەشداربووو زۆرترین کاریگەری ئەم ڕووداوەیان لەسەربوو، یەکێکیان کە کرێکارێکی خانەنشین بوو لە کارگەی ووکیگان وتی: دوای سێ مانگ لە کووتانەکە هەستم بە گۆڕانکاری کرد، هەستم کرد زۆر بەهێزم - مەبەستم ئەوەیە لە ژیانی خۆمدا پێشتر هەستم بەو هێزە نەکردبوو. ئەو ئەزموونە لەسەر ئەو کەسانە ئەنجامدرا کە پێشتر هۆرمۆنی گەشەکردنیان زۆر لاواز بووە، واتە لەو کەسانەبوون تووشی کەمبونی هۆرمۆنەکانی گەشەکردن ئەبن و لە خەڵکانی تر زووتر پیردەبن بە ڕێگایەکی خراپتر لە ئاسایی. کاتێ ئەو کەسانە خرانە نێو ئەو تاقیکردنەوەوە نیشانەی پیری زۆر بەڕوونی بە سیمایانەوە دیاربوو لەبەرئەوە گێڕانەوەی ڕێژەی هۆرمۆن بۆ لەشیان بووە هۆی ڕوودانی گۆڕانکاری گشتی، هەندێکیان توانییان بۆ ناوچەکانی تر گەشت بکەن یان بۆ ماوەیەکی زۆر ڕێ بکەن یان هەستن بە چاودێری کردنی باخچەکانیان بۆ یەکەم جار دوای چەند ساڵێک.

بەڵام ئەم خۆشحاڵییە زۆری نەخایاند. دوای لێبڕانی چارەسەر کە بڕی تێچوونی زۆر بوو (نزیکەی ١٤ هەزار دۆلاری ساڵانە)، نیشانەکانی پیربوون جارێکی تر ڕووی تێکردنەوە. ماسوولکەکان سەرلەنوێ خاوبوونەوە، هیچ سوودێکی ئەم کردارە تێیاندا نەمایەوە جگە لە هەندێ دیاردەی چاکبوونی یادەوەرییان. یەکێکیان بە دەنگێکی پڕ سۆزو خەمبارییەوە وتی:"تاقیکردنەوەیەکی باشبوو. لەوانەیە ڕۆژێ لە ڕۆژان دووبارەی بکەمەوە". کاتێ پێیان وت ئەمجارەیان تاقیکردنەوەکە لەسەر ژنان تاقی دەکرێتەوە، بە ڕازیبوونەوە وتی:"پێموایە مافی خۆیانە هەست بەو شتە بکەن ئێمەی پیاوان هەستمان پێکرد".

کۆتایی ئەم دەستەواژانە کە لە یەکێ لە ڕۆژنامە بەربڵاوەکاندا خوێندمەوە نیگەرانی کردم، ئەویش ئەوەیە، کاریگەری لاوەکی خراپی لەسەر جەستە هەیە ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەکار بهێنرێت. ڕەنگە ئەم چارەسەرە بۆ ئەو کەسانەی پیرن، یان هۆرمۆنی گەشە کردنیان دابەزیوە،شتێکی ڕاست نەبێت، بەڵام لێدانی هۆرمۆنی گەشە کردن بۆ ئەوانەی ژیانێکی ئاسایی دەژین بەهیچ جۆرێ بۆ مەبەستی گەنجبوونەوە، سوودی لێ نابینرێ.

دەستوەردانی بە هێزو بە ئاشکرا لە فرمانی جەستە کاریگەری لە سەر کرۆکی کێشەکە نییە، کووتانی هەر کەسێک بە مادەیەک تەنانەت ئەو مادەیەی لەش خۆیشی بەرهەمی دێنێ، لەوانەیە لەش بەم ئاراستەو ئەو ئاراستەدا ببات، بەڵام جەستە هەمیشە دێتەوە بیری کە دەبێ چی بکات. تا ئەو یادەوەرییەش بەردەوام بێت ناهاوسەنگی بەردەوام دەبێ. هەرکەسێ هەڵسوکەوت لەگەڵ نەخۆشی شەکرەدا بکات، هەست بە تێکچوونی سرووشتی کارلێکە میتابۆلیزەییەکان دەکات لەو نەخۆشانەی شەکرەدا کە پشت بە ئەنسۆلین دەبەستن، هەروەها دەزانێ یاریکردن بە بڕی پێویستی دەرمان لەوانەی پشت بە ئەنسۆلین دەبەستن، لە شۆک و کۆماو بێ هۆشی دووریان دەخاتەوە.

هۆرمۆنی جێگرەوە بریتییە لە مۆلیکیولی تەواو. نەخۆشی شەکرە و لەکارکەوتنی چالاکی گلاندە دەرەقییەکان و پیربوون هەمووی دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی ژێری نەک ئەو مۆلیکیولانە. هەر"پەرجوویەک"پەیوەندی بە تازەبوونەوەی گەنجییەوە هەبێت، وە لەڕێگەی بەکارهێنانی مادەی کیمیاییەوە دەستەبەر بکرێت، ژیریی جەستە پەکدەخات، کاتێ ئەو منداڵانەی دەرزی هۆرمۆنی گەشەی مرۆییان لێیاندا کاتێک لەشیان تووشی پەککەوتنی گەشە بوو، سەرپەرشتیارەکان لەسەر ئەم ئەزموونە لە نەخۆشخانەیەکدا تووشی زۆرێک لە کاریگەرییە لاوەکییە ترسناکەکان بوونەوە، دۆخی هەندێ

لەو نەخۆشانە بووە هۆی ڕوودانـی هەندێ حاڵەتی مردنیش. ئەو بیرۆکەیەی ئەڵێ پیربوون هۆکارەکەی بەرهەم هێنانی هۆرمۆنەکانە بەشێوەیەکی ناسرووشتی ڕەنگە لای من قایلکەر بێت، بەڵام وەزیفەی هۆرمۆنەکان لە گەیاندنی پەیامەکاندایە بۆ جەستە، پەیامەکانیش لە دواجاردا هۆشمەندی دەستی بەسەردا گرتووە، ئەتوانی لە ڕێگەی زیادکردنـی هێزی ژێـری نـاوەکییـەوە، لـە ڕێـگـەی هەستکردن بە بەختەوەری و ڕازیکردنی ناخەوە پیربوون بەڕێگەیەکی لۆجیکانە و بۆ هەمیشە ببەزێنی بێئەوەی پێویستت بە پەنابردن بێت بۆ مادە کیمیاییەکان، لەگەڵ هەموو ئەو ئامادەکارییانەی ئەکرێن بۆ کاریگەری لاوەکی. بەرپرسیارێتی گۆڕانکاری لەم هۆشمەندییەشدا دەکەوێتە سەر شانی هەریەکە لە خۆمان.

"جینەکانی پیربوون"

جگە لە چارەسەرکردن بە هۆرمۆنەکان، هیواکان لەسەر ئەندازەی بۆماوەیی هەڵچنراون، لە پێناو بەزاندنی پیری. دوای چل ساڵ لە هەستانی واتسۆن و کریک Watson and Crick بە کردنەوەی کۆدی ترشی ناوکی DNA، پێویستبوو گەڕان بە دوای جینی پیربووندا بکرێ. دوای دۆزینەوەی ئەم جینە، لە توانای زاناکاندا بوو دەست بە دوگمەی کۆنترۆڵی خانە نەمرەکانەوە بنێن، تەنانەت ئەگەر سرووشت لـەم ئـەرکـەدا شکست بێنێ. تـوێـژەرەوەکـان لە زۆرێـک لە لە زانکۆ ئەمەریکییەکان زیادڕەوییەکانیان لە پرۆسـەی دیاریکردنی شوێنی جینەکان لە کۆنترۆڵکردنی پیربووندا، لە مەی و مێشی میوەو لە دواییدا مرۆڤ، دەستنیشان کردووە. مایکل وێست Mechael West شارەزا لە زانستی زیندەزانی گەردی لە زانکۆی تەکساس لە شاری دالاس کە لە بواری دروستکردنی شانەی خانە مرۆییەکان کاری دەکرد، هەستا بە دابڕینی دوو"جینی مرۆیی"لەیەکتر.

جینە مرۆییەکان کە کاریگەرییان لە خێراکردنی شێوازی پرۆسەی پیربوون لەو خانانەدا هەیە، ئەو دوو جینە کە پێیان دەڵێن M1 و M2 ئەتوانرێ بکرێنەوەو دابخرێن، تا بە ئاسانی کرداری پیربوون پێش بخرێ یان دوابخرێ، لە باری پیربوونی سرووشتیدا، M1 و M2 کراوە دەبن، لە کاتی داخستنی جینیM1، وێست ئەتوانێ گەنجیی خانە بگەڕێنێتەوە، ماوەی سووڕی ژیانی گشتی دوو قات بکاتەوە، ئەوەش بە ژمارەی ئەو جارانە ئەپێورێ کە دابەشبوون تێیاندا ڕوودەدەن. وەکو دیارە وێست ئەو ڕێگەیەی دۆزییەوە، کە سنووری هیفلیک بە ئاسانی تێدەپەڕێنێ.

ئەنجامەکان زۆر کاریگەر دەرئەکەون، کاتێ جینی مرۆیی دادەخرێ M2. ی خانەکان لە دابەشبوون بەردەوام دەبن بۆ ناکۆتایی و بۆ هەمیشە بە گەنجی دەمێننەوە. وێست بۆی دەرکەوت لە خستنەگەڕی سەرلەنوێی جینی M1 لەو گەشتەیدا بە ئاراستەی پیربوونی سرووشتی دەبێتە هۆی تازەبوونەوەی خانەکان. لەوانەیە ئەوە تاکە جینی پیربوون بووبێ، هەرچەندە هەندێ لە جینە پێشبڕکێ کارەکان لەلایەن توێژەرەوەکانی ترەوە باسکراون کاتێ لەسەر هەمان بابەت کاریان کردووە. کۆدەنگی لەسەر ئەوە هەیە کە پیربوون وا دەرئەکەوێ وەکو ئەوەی جینی جۆراوجۆر بێت، واتە هاوکاری لە نێوان چەند یان زۆرێک لە جینەکان لە هەمان کاتدا هەبێت. لە هەمان کاتیشدا ئەمە مانای ئەوە نییە دۆزینەوەی ئەم کلیلانە مرۆڤ توانیبێتی ئەو لایەنەی دۆزیبێتەوە تا بیخاتە گەڕ، لەوانەیە ئەوانە میکانیزمە نەناسراوەکانی مێشک بن، بە کلیلی جیناتەکان کاردەکەن، ئەم میکانیزمانە بەگوێرەی سرووشتی ژیانی هەر تاکێک و ئەزموونەکەی نیمچە مسۆگەر دەگۆڕێت. هیچ گومانی تیانییە لەو ڕاستییەی کە جەستە ئەتوانێ تێپەڕبوونی کات تۆمار بکات. لایەنگرانی تیۆری کاتژمێری بایۆلۆژی شوێن هەڵگری ڕیتمە بایۆلۆژییە ناوەکییەکانی جەستەبوون تا ئاستی

نیورۆنە بچووکەکان تا خاڵی ژێر لانکەی مێشک (hypo thalamus) کە ناسراوە بە ناوکی یەکتربڕینی دەمارەکانی مێشک، نموونەی ئەم ڕاستییانە هیچ بەهایەکی نییە باسبکرێ. ئەم کۆ ڕیشاڵانە کە هێندەی سەرە نووکی قەڵەمێکی دارین نابێت کە هەڵدەستێ بە ڕێکخستنی هەستەکانی جەستە لە ڕێگەی زەمەنەوە. بەڵام دۆزینەوەی کاتژمێری بایۆلۆژی جەستە، چارەسەرێکی بۆ مەتەڵی پیربوونی جەستە پێ نییە، چونکە خاڵێک لە ژێر لانکەی مێشکدا نییە پەیوەندی بە بەشەکانی تری مێشک و سیستەمی کوێرە گلاند و سیستەمی بەرگری لەشەوە هەبێ، واتە لەو سیستەمانەوە یان هەموویانەوە تێکەڵ بەم چالاکییە ببێ چونکە هەموویان برێکی زۆر لە ژیریی تایبەت بە خۆیانیان تێدایە.

لەشمان لە هەر پێکهاتەیەک لە پێکهاتەکانیدا ژیری تایبەت بە خۆی هەیە، مادە کیمیاییەکان تەنها لە مێشکدا کورت نەکراونەتەوە بەڵکو پێست و گەدەو ڕیخۆڵەو دڵیشمان دروستیان دەکات، خڕۆکە سپییەکانی خوێن کە لە بۆشایی سیستەمی بەرگری لەشدا دەفڕن، هەمان هەڵگری ئامێری نێردە دەمارییەکانی تێدا جێگیر کراوە - جۆرێک لە «مێشکی وێڵ» پێکدێنێ. پێست هۆرمۆنی کوێرە گلاندەکان دەڕێژێ زیاتر لەوەی سیستەمی کوێرە گلاندەکە خۆی بیڕێژێ، جینی M1 و M2 بە پارچەی بچووکی جوان لەم تۆڕە بەرفراوانە لە ژیریدا دادەنرێن. مایکل وێست کۆمپانیایەکی دامەزراند لە پێناو دڵنیابوون لەوەی ئایا لە توانای دایە ئەو دەرمانانە بدۆزێتەوە بۆئەوەی بەسەر ئەم جینانەدا زاڵ بێت. هەرچۆن پرۆتینی شەکرە دژی ڤایرۆس و لە چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجەدا بەکار هات، بەڵام کاریگەری لاوەکی و ئەنجامی مەترسیداری لێکەوتەوە، هەروەها داهاتێکی خەیاڵیی پێویستە و ئەنجامەکەشی لاوازە، بۆیە وێست هەوڵیدا دوور بکەوێتەوە لەو ئەنجامە تاقیکەییانەی، سوودێکی ئەوتۆ بە خانە ناگەیەنێ. ئەندازەی بۆماوەیی کارکردنی زۆر مەترسیداری تیایە وەکو نەشتەرگەری

چاندنی مۆخی ئێسک کە نەشتەرگەرییەکی زۆر ئالۆزە، بەلام ئێستا زۆرترینی ئەو زیندەوەرانەی دەتوانرێ تەمەنیان درێژ بکرێتەوە، مێشی میوەو هەویرترش و کرمە خڕەکانە، باوەڕ ناکەم ئەوانەش بەسەر مرۆڤدا تاقی بکرێنەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا گەشبینی ئەم لقەی پیرزانی داگرتووەو ئەڕژێتە ناو ستوونی ڕۆژنامە میللییەکانەوە. یەکێ لە مامۆستایانی کۆلێژی پزیشکی لە ڤیرجینیا ڕایگەیاند "ئەگەر هەستاین بە گەشەپێدانی ڕێگەکان لە پێناو چاککردنی شانە بە تەمەنەکان بەهۆی خانە جینییەکانەوە، ئەوا ئەتوانین لە دە ساڵی ئایندەدا تەمەنی مرۆڤ ٣٠ ساڵ زیاد بکەین بە تەندروستیی تەواوەوە». هاوڕێیەکیشی هەمان بیرۆکەی لە تەکساس وتەوە: «ڕەنگە لە ماوەی ٣٠ ساڵی داهاتوودا ئەو جیناتە سەرەکییانە بە دەست بێنین کە یارمەتی تەمەن درێژی دەدەن، ئەو کاتە دەتوانین سووری ژیانی مرۆیی بۆ دوو هێندە یان سێ هێندە یان چوار هێندە درێژ بکەینەوە... لەوانەیە هەندێ لەوانەی لە ژیاندان، تا ٤٠٠ساڵ دوای ئێستا بژین».

بەلام یەکێ لە توێژەرەوەکان لە لویزانا زۆر بە ئاگاییەوە وتی: "ڕەنگە ئەوەمان دۆزیبێتەوە کە لە تواناداا بێت سووری ژیان بەڕێژەی سەدا سەد درێژ بکاتەوە — ١٠٠ بۆ ١٢٠ ساڵ تەمەنی ترمان پێدەبەخشێ".

بەلام پسپۆرەکانی تر لە بواری پیرزانیدا هیچ ژمارەیەکی دیاریکراویان نەدا هەرچەندە ئەمانیش وەکو ئەوان بەگەرمییەوە باسیان لە مەسەلەکە دەکرد. یەکێ لە توێژەرەکان لە کۆلۆرادۆ، کە توێژینەوەکانی لەسەر کرمی دەزوولەیی وکرمی خڕ بە قەد کۆمایەک، ئەنجامدابوو وتی: "باوەڕم وایە ئەتوانین تەمەنی مرۆڤ زیاتر لەوەی بیری لێدەکەینەوە درێژ بکەینەوە".

بەلام ئەوەی جێگەی نیگەرانییە لە پشتی هەموو ئەو پێشبینی کردنانەوە کە پسپۆرەکان سەبارەت بە جیناتەکان بۆ مەبەستی پیربوون

لێدوانیان ئەدا، سەرکێشییەکی زۆری تێدا بوو، ئەمەریکییەکان باوەڕیان وابوو، بلیمەتییە تەکنۆلۆجییەکان هەموو کێشەکان چارەسەر دەکات. هەرچۆن ئەندازیارانی کۆمپانیای IBM کۆمپیوتەرەکانیان گەشە پێدەدەن تا باشترو خێراتر کاربکەن، بە هەمان شت پیرزانەکانیش ئەیانەوێ لە ئامێری جەستەی مرۆڤدا، هەندێ گۆڕانکاری بچووک لە کیمیای زیندەگی جەستەدا بکەن، تا بیسەلمێنن لەشی مرۆڤیش ئامێرێکە، هەوڵ ئەدەن توانای جەستەی مرۆڤ زیاتر بکەن و کەمتر تووشی پەککەوتن بێت و درەنگتریش تووشی داڕزان بێت. ئەگەر هەر بوارێک لە بوارە مەعریفییەکان پابەند بێت بەو وتەیەوە کە دەڵێت، جەستەی مرۆڤ گەمژەو بێ بیرکردنەوەیە، بۆی هەیە تێک بچێ بەشێوەیەک چاک نەبێتەوە، ئەوا ئەو بوارە زانستییەیە کە خوودی پیرناسەکان دایان هێناوە، ئەویش زانستی جینەکانە.

لۆجیکی جین بە تایبەتمەندییە گشتییەکەی پایەی ژیان لە پیریدا پشتگوێ دەخات، وەکو سامپڵەکانی تری کەمکردنەوە. مرۆڤ داشی دامەی چارەنووسە بایۆلۆجییەکان نییە، هەرچۆن ماسی سەلەمون لە ئۆقیانووسی ئارام دا شوێنکەوتەی ئەو چارەنووسەیە. ئێستا لە ژیاندا کەسانێک هەن سەرکەوتوون لە تێپەڕاندنی مەینەتییەکانی جەستەی مرۆڤ وەکو بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشیی خوێنبەرەکان، شێواوییە زگماکییەکان لە منداڵییەوە و کەمکردنەوەی ڕێژەی جۆرە باوەکانی شێرپەنجە و تادوایی. بەڵام کێشەکە لەوەدایە کاتێک هەوڵی گەیشتن بە تەمەنێکی درێژدەدەین هیچ کەلتوورێک نەیتوانیوە، ئەم تایبەتمەندییە ئەرێنییانە بگرێتەخۆ، بۆ بەدەستهێنانی خەونەکانی ئەو کەسەی دەیـەوێ بەدەستی بێنێ، درێـژەی ئەم باسە دواتـر ڕوون دەکەینەوە.

لەوانەیە ترشی ناوکی DNA گۆڕانی بەسەردا بێت بۆ ئەوەی ئاوات و پێشبینییە گشتگیرەکانمان کۆبکاتەوە، ژێری جەستە بەدەوری

ئەو بیرۆکەیەدا خوول دەخوات، کە خۆی لەگەڵ ئەو هەلومەرجە تازانەدا ڕادێنێ کە بەرەنگاری دەبێتەوە، ئەگەر تۆ توێژەرێکی بایۆلۆجی بووایەی، سەبارەت بە چاخی بەردین، نەخشەیەکی تەواوت پێبووایە بۆ ترشی ناوکی مرۆیی، ئایا دەتتوانی ئەو نەخشەیە بەکار بێنی لە پێناو پێشبینی کردن بۆ ڕوودانی ئەم شارستانییەتە کە ئێستا ئێمە تێیدا دەژین ؟ ئایا دەتتوانی پێشبینی بوونی ئەو بلیمەتانە بکەیت لە شێوەی مۆزارت و ئاینیشتاین و پارسینۆن* و سەردەمی نوێ ؟ ئایا پێشبینی ئەوەت دەکرد بە هاتنی ساڵی ۲۰۰۰ هەلومەرجی ژیانی نوێ شەش دەیەی تر ئەخاتە سەر تەمەنی ناوەندی مرۆڤ هەروەکو ئەوەی پێش ئەو کاتە دەژیا ؟

پەرجووی ترشی ناوکی لەوەدانییە کە ژیانی من بەڕێوە دەبات، بەڵکو لە توانایدایە ئەو ئەگەرە نادیارانەی ڕابردوو بدۆزێتەوە کە خزمەتی پێویستییەکانم دەکات، نەک بە پێچەوانەوە. لەوێدا کۆمەڵگە هەیە مەسەلەی تەمەن درێژی بەرز دەنرخێنێ، هەر لەوێ بە دیاریکراوی، واتە لە ڕاستیی بژێوی ژیاندا، باشترین تاقیگەمان هەیە، بۆیە لە جیاتی پشت بەستن بەو تاکە زۆر کەمانەی کە تەمەنێکی زۆر درێژ ژیاون، ئەتوانین تاقیکردنەوە لەسەر کۆمەڵگە بەگشتی بکەین، ئەو کۆمەڵگەیەی هەمیشە لە ڕاڕایی ئەم بەرزە فڕییەدا هەر لە منالییەوە لە چاوەڕوانیدا ئارامی گرتووە. ئەو کاتە دەرەنجامەکانیش سەرسووڕهێنەر دەبوون هەرچەندە ئەگەر لەسەر بنەمایەکی زانستیی چالاکیش بنیاد نەنرابایە.

نهێنییەکانی تەمەن درێژی

ئەبخازیا، ناوچەیەکی شاخاوی دوورە دەستە لە خوارووی ڕووسیا، تا ڕادەیەکی نیمچە ئەفسانەیی شوێنی بەتەمەنەکانە. تاکە شوێنە هەمیشە ناوی هاتۆتە بەرگوێم، لەوێ وشەیەکی نە لکاو هەیە ئاماژە

* پەیکەری خواوەندی ئەسینا بووە لە ئەسینای پایتەختی یۆنان. (وەرگێڕ)

بە ناوی باوکی باپیری باپیر دەکات کە تەنها بەسەر زیندووەکانیاندا جێبەجێ دەبێت.ئەم تەمەن درێژییە باوو ئەفسانەییە لە ناوچەکەدا، تا ڕادەیەکی زۆر لە کۆتایی شەستەکانی سەدەی ڕابردوودا سەرنجی جیهانی بەلای خۆیدا ڕاکێشا، کاتێ میوانە ڕۆژئاواییەکان سەردانی ئەو"سەد ساڵە نائاساییە"ڕووسانەیان دەکرد. ئەوانە لادێی بوون زۆربەیان لەو کشتکارە نەخوێنەوارانە بوون لە کێڵگەدا کاریان دەکرد، وتراوە تەمەنیان خۆیداوە لە ١٢٠ ساڵ و ١٣٠ ساڵ تەنانەت هەندێکیان تەمەنیان گەیشتۆتە ١٧٠ ساڵ.

نموونەی ئەم وتانە لە دەرەوەی یەکێتی سۆڤییەتدا جێگەی باوەڕ نییە. کۆ دەنگییەک لە ناو ناوەندە پسپۆڕییەکانی پیرزانیدا هەیە دەڵێ تەمەنی مرۆڤ، ئەوپەڕی دەگاتە ١١٥ – ١٢٠ ساڵ، تەنانەت ئەم ژمارەیەش تەنها وەکو ژمارەیەکی تیۆری مایەوە، چونکە لەوکاتەدا هیچ کەس لەوانە بەڵگەنامەی لە دایکبوونی پەسەندکراوی نەبووە کە ١١٣ ساڵ زیاتر ژیابێ. بەلام لە ڕوسیا وتراوە گەورەترین بە تەمەن لەنێو سەد ساڵییە ڕادەبەدەرەکان کە ناوی شیرالی موسلیمۆڤ بووە لە ١٨٠٥ حەوت ساڵ پێش هێرشەکەی ناپلیۆن لەسەر مۆسکۆ لە دایکبووە. موسلیمۆڤ لە دێیەکی دوورە دەست لە دێیەکانی ئازەربایجان لە ڕۆژئاوای دەریای قەزوین ژیاوە، لە ساڵی ١٩٧٣ لە تەمەنی ١٦٨ ساڵیدا کۆچی دوایی کردووە. لە کۆتایی ژیانیدا دایان بڕیبوو لە میوانەکان بە هۆی تێکچوونی باری تەندرووستییەوە. ئەگەر گەشتیارەکان نەیان توانیبێ سەردانی بە تەمەنترین پیاوی مێژوو بکەن، ئەوا توانیویانە سەردانی بە تەمەنترین ژن بکەن لە مێژووی جیهاندا.

ناوی خەفاف لازۆریا بوو هاونیشتمانییەک بوو لە ڕەگەزی ئەبخازی خۆی دەیگووت تەمەنم ١٤٠ ساڵە، گەشتیارە ڕۆژئاواییەکان لە نێویاندا پزیشک و ڕۆژنامەوانەکان زۆر بە گومان و سەرسووڕمانەوە ئەهاتن بۆ سەردانی. ئەبخازیا لە یەکەم ساتەوە ئەو شوێنە ئەفسووناوییە

بوو بۆ هەر کەسێک لە دەست جەنجاڵی شارەکان و چڕی دانیشتوان و پیسی ژینگە لە ئەمەریکاو ئەوروپاوە هەڵدەهاتن. لادێی ئەبخازی سەوزو دڵڕفێن و سادەبوو، زۆربەی ئەبخازییەکان لەو ناوچە بەرزانەدا دەژیان کە لە نێوان ۷۰۰ و ۱۰۰۰ پێ لە ئاستی دەریاوە بەرزبوون و لە خانووی دوو قاتدا دەژیان، زۆربەی ئەم خانووانە لە داری گوێز دروست کرابوون و بالکۆنی پان و پۆڕ و ژوورەکان بە ئاسانی ئاڵوگۆڕی هەوای تێدادەکرا.

کەش و هەوا لەناو بەرزاییەکانی پشتی دەریای ڕەش بەدرێژایی ڕۆژی ساڵ مامناوەند بوو، زستان بەلای ساردیدا ئەیشکانەوە، پلەی گەرمی ئەگەیشتە پەنجا پلە بۆ پەنجاوپێنج پلە بە پێوەری فەهرەنهایت (۱۰ پلەی سەدی بە نزیکی –و). بەڵام گوندییە ئەبخازییەکان زۆر شادمان بوون بەو هەوا ساردە، ئەیانوت یەکێ لە هۆکارەکانی تەمەن درێژییان ئەم هەوا مەیلەو ساردەیە. لەماڵەکانیاندا بەشێوەیەکی گشتی شێوەیەک لە سۆپا نەبوو، لە چێشتخانەکانیاندا نەبێ.

هەرچەندە پێش وشککردنی زۆنگاوەکان لەلایەن ئەندازیارانی سۆڤییەتەوە لە سییەکانی سەدەی بیستەمدا نەخۆشی سێ بەڕۆی لەرزووتاو گرانەتا لە ناوچە نزمەکاندا هەبوو، بەڵام ئەبخازییەکان شانازی بەوەوە دەکەن، ڕێژەی سەد ساڵییەکان لە نێویاندا بە ڕێژەی پێنج جار بەرزترە لە هەر شوێنێکی تری دونیا، لە سەدا هەشتای تەمەن درێژەکانیان سیفەتی «پیر»یان بەسەردا جێبەجێ نابێ - لە ڕووی جەستەییەوە چالاک و بەهێزبوون. ژنان و پیاوان وەکو یەک لە کێڵگەکانی چایدا کاریان دەکرد دەیان ساڵیان لە تەمەنی خانەنشینی تێدەپەڕاند کە لە یەکێتی سۆڤیەتدا بە فەرمی ٦٠ ساڵ بوو - ئەوەی تەمەنی دەگەیشتە سەد ساڵ لە کۆکردنەوەی گەڵا چایدا بەردەوام بوو ئەوا نازناوی قارەمانیان پێدەبەخشی، بەڵگەو نیشانەی ئازایەتییان پێدەدا.

دان جۆرجاکاس Dan Georgakas لە کتێبەکەیدا بەناونیشانی «فاکتەرەکانی تەمەن درێژی The Methuselah Factors» باسی چاوپێکەوتنی خۆی دەکات لەگەڵ بەتەمەنێکی سەد ساڵی ئەبخازی فاناشا تیمۆر ئەڵێ: «ئەوخاوەن شکۆیە لە باخچەکەدا بە سووکی ڕێیدەکرد، کڵاوێکی پێستی جوانی لەسەرنابوو، هەمیشە بەناوی یەکەمەوە بانگی دەکرد، ئەرکی میوانداریی میوانەکانی لە ئەستۆی خۆی گرتبوو، کاتێک منالێکی لەناو میوانەکاندا بەدیکرد، فاناشا سووربوو لەسەر ئەوەی کە پێویستە مانگایەک بدۆشن تا ئەو منداڵە هەندێ شیری تازەی مانگای لادێ بخواتەوە. بۆ ئەو دوای میوانەکانیش پێداگری کرد بۆ هەریەکەیان سەبەتەیەک سێو لە باشترین داری بێستانەکەی بڕننەوە لەگەڵ چەند سوورێک لە شەراب کە میوانەکان لە دەرەوە نۆشیان کردبوو. نەیویست هیچ لێدوانێک بدات تاکو هەموو ئەرکەکانی ئەو میواندارییەی جێبەجێ کرد».

"پێچەوانەی زۆرێک لە تەمەن درێژە سەدساڵییەکان ڤاناشا بەڵگەنامەیەکی پاکبوونەوەو بە فەلە کردن (Baptismal) ی پێبوو، بەپێی مێژووی ئەو بەڵگەنامەیە، تەمەنی ١٠٦ ساڵبوو، بەڵام ڕوونی کردەوە لەبەرئەوەی ڕێوڕەسمی کردنە مەسیحی تا چوار ساڵ دواکەوتووە چونکە دایکو بابی هێندە پارەیان نەبووە بیبەنە لای قەشە. میوانەکان سەریان لە چالاکی و زیندەگی ڤاناشا سوورمابوو، ئەو پیاوە درێژی پێنج پێ بوو، بە دووچاوی شینەوە کە ژیانیان لێ دەچۆڕا، سمێڵێکی سپیی سەرنجکێش، بەرجەستکردنی باپیرەیەکی شادو بەکەیف بوو، لەشولارە لاوازو بەهێزەکەی لە یەک کاتدا بۆ ئەو ژەمە سووکانە لەگەڵ وەرزشی سواربوونی ئەسپ و کارکردن لە کێڵگە و ڕێکردنی ناو چیا دەگەڕاندەوە. ئەم ڕۆژانە زۆر ئەنوێ، بەڵام هەست بەحەسانەوە دەکاو چاوەڕوانی یادی ٦١ ساڵەی بەرپابوونی شۆڕشی ئۆکتۆبەر دەکات".

هەرچەندە ڤاناشا لە هەموو بەتەمەنەکان تەندروستی باشتر بوو (یەکێ لە پزیشکەکان. فشاری خوێنی بۆ گرت، هاوشێوەی گەنجێک فشاری خوێنی ۱۲۰/۸۰ بوو)،بەڵام ئەمە شتێکی جیاواز نەبوو. لەو شیکردنەوەیەی کە جۆرجاکاس پێی هەستا بە سامپڵێک بۆ هەموو ئەو بەتەمەنە ئەبخازییانەی کە نەوەد ساڵییان تێپەڕاندووە، بۆی دەرکەوتووە ۸۵٪ ی ئەوانەی خاوەنی چالاکی کۆمەڵایەتی و ئەقڵیی باشن، تەنها لە سەدا دەیان گوێیان گرانە، تەنها لەسەدا چواریان چاویان کزە. بەتەمەنەکان لە ژن و پیاو حەزیان بە وەرزشی ئەسپ سوارییە، دەنگی حیللەی ئەسپ و پێشبڕکێی ناو گوند جێی شانازی و سەرچاوەی پۆز لێدانیانە.

لە ئەمەریکا، چەمکی تەندروستییەکی باش و چالاکیی بەردەوام تا تەمەنی چوونە ناو ساڵەوە شوێنێکی بەرچاوی لە گرنگیدانە پزیشکییەکاندا گرتووە، بەڵام لە ئەبخازیا دیاردەی وازهێنان لە ئیش وتەوەزەلی بە درێژایی چەند سەدەیەک نەناسراوبووە تەنها لە هەلومەرجی پەککەوتنی جەستەییدا نەبێ، شتێکی سرووشتی و ماقووڵە کاتژمێری کار لە کێڵگەدا کەم بکرێتەوە بۆ کەسە بە تەمەنەکان بەتایبەتی کەسێک تەمەنی بگاتە ۸۰ ساڵ یان ۹۰ ساڵ، بەمجۆرە لە جیاتی کارکردن بۆ ماوەی ۱۰ کاتژمێر بۆ ۱۵ کاتژمێر، دوای سێ کاتژمێر بۆ پێنج کاتژمێر دەستیان لە کار بەرئەدا، لەگەڵ ئەوەشدا کەس زۆری لێ نەئەکردن ئەم کارە قورسە بکەن. خۆشەویستی کاری قورس ڕۆچووەتە ویژدانی ئەبخازییەکانەوە، تۆمارەکان دەریانخستووە ژنێک تەمەنی ۱۰۹ ساڵ بووە، کرێ هەقدەستەکەی لەبەرامبەر چل و نۆ ڕۆژی کار کردندا لە کێڵگەی چایی ئەم هاوینەدا وەرگرتووە.

سەرتاسەری زنجیرە چیاکانی قەوقاز بە درێژایی چەند سەدەیەکە بەناوبانگە بە "پشتێنەی تەمەن درێژی "زنجیرەی ئەم شاخانە لە ڕۆژئاواوە دەریای ڕەش دیاری دەکات لە ڕۆژهەڵاتەوە دەریای قەزوین

سنووری دیاری دەکات، لەم سنوورەدا سێ هەرێمی ڕووسی جیاواز هەن، هەریەکە لەم هەرێمانە شانازی بە سەدساڵییە لە ڕادەبەدەرەکانی خۆیانەوە دەکەن لەسەر خاکی خۆیان: جۆرجیا (کە ئەبخازیا بە بەشێک لە خۆی دادەنێ)، لەگەڵ ئەرمینیاو ئازەربایجان، لەم ناوچەیە ڕەگەمای جیاوازو جۆربەجۆر هەن، بەزۆری ناوچەیەکی پیشەسازی نییە، بەڵام ئاینە باوەکانی ئەوێ لە نێوان ئیسلام و مەسیحیدان هەروەها کەشوهەوای جیاوازی هەیە، شوێنی هەیە لە کەشوهەوای چیاکانی ئەلب دەچێ (قەوقاز درێژترین زنجیرە شاخەکانە لە ئەورووپا، لە هەندێ شوێن بەرزییەکەی دەگاتە ١٨هەزار پێ)، تا دەگاتە ئەو ناوچەیەی لە ناوچە گەرمە تەختەکانی کەمەری زەوی (هێڵی ئیستیوائی) دەچێ، ئەم وردە کارییانە بە گوێرەی پسپۆرەکانی بواری پیرزانی زۆر گرنگە،چونکە لە سێبەری ئەم موزایکە کەلتووری ورەگەزی و کەشوهەوا سەختەدا، کەمۆڵەیەکی تاقیگەیی سەربەخۆ، بۆ دیاردەکانی تەمەن درێژی لەو ناوچەیەدا بوونی نییە، بیانوو بێنێتەوە. هەروەها ژینگەیەکی جوگرافی جیاکاریش نییە - وەکو بارودۆخی ژینگەکەی شانگری، تا هۆکاری ئەو تەمەن درێژییە بۆ ڕوودانی ئەو دیاردەیە بگێڕێتەوە.

دوای جەنگی جیهانی دووەم و لە سییەکانی سەدەی بیستەمەوە تا دەگاتە کۆتایی شەستەکان و سەرەتای هەفتاکانی سەدەی ڕابردوو، دیاردەی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ گەیشتە لووتکە، هەروەها دیاردەی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە بەشێوەیەکی سەرنج ڕاکێش گۆڕانکاری بەسەردا نەهات (هەمان شت ڕاستە ئەگەر بڵێین دوای تێپەڕبوونی سێ دەیە بەسەر خەرجی دەستبڵاوو خەیاڵی بۆ ئەمجۆرە توێژینەوانە) ئینجا تا ڕادەیەکی زۆر بەرهەڵستی ئەم دوو نەخۆشییەیان کرد. بەڵام ئەبێ ئەو چاکەیەش بە پلەی یەکەم بۆ پێڕەوکردنی ئەو ڕاهێنانە وەرزشییە بگێڕینەوە، کە شتێکی نوێ بوو و تەمەنە جیاوازەکان پیادەیان دەکرد، هەروەها بۆ ئەو ڕیجیمە دەگەڕێتەوە

له سیستەمە خۆراکییەکاندا دەکرێ، هەروەها پشت بەو سەوزەیە دەبەستن بەدەستی خۆیان لە زەوییەکانی خۆیاندا دەیڕوێنن لەگەڵ بەروبوومەکانی شیر، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بەکەمی دانەوێڵەو لەتکەو چەرەزو گۆشت دەخۆن. (زۆر لەزووەوە وا باوە ئەوانەی خۆراکی سەرەکییان ماست بووە، تەمەنیان درێژبووە، یەکێ لە کۆمپانیاکانی ماستی ئەمەریکی لە ڕێگەی ڕیکلامە دەگمەنەکانییەوە، کەسێکی تەمەن ٨٩ساڵی ئەبخازی هێناوە، بازاڕی کۆمپانیای شیرەمەنی پێ گەرم دەکات،لەهەمان کاتدا دایکی ئەو کوڕە ٨٩ ساڵییە بەدیار دەکەوێ کە تەمەنی ١١٧ ساڵە، لە ڕووی نازدانەوە نوقورچ لەگۆنای کوڕەکەی دەگرێ).

هەرچەندە بە تەمەنەکان ڕۆژانە شیرو پەنیرو ماست دەخۆن، چەوری و کالۆری زۆر کەمترە بە گوێرەی پێوەرە ڕۆژئاواییەکان کە خۆی ئەدا لە نێوان ١٥٠٠ و ٢٠٠٠ کالۆری ڕۆژانە. بۆ ئەوەی ئەم برە بەشێوەیەکی ئابووری بخووری، پێویستە لەسەر زۆرێک لە ئەمەریکییەکان ئەم برە کەم بکەنەوە، لە سیستەمی خۆراکی ڕۆژانەیاندا. لە بەرامبەریشدا ڕۆژانە ئەبخازییەکان ٦٠ گرام چەوری بەکار دێنن، ئەمەش نیوەی ئەوەیە کە ئەمەریکییەکان بەشێوەیەکی ناوەندی بەکاری دێنن. هەرچەندە ئەبخازییەکان حەزیان بە خواردنەوەی خۆشاوی سێوی خۆماڵییە، لە هەمان کاتدا ژمارەیەکی زۆر کەمی سەد ساڵییە لە ڕادەبەدەرەکان جگەرە دەکێشن، لە ناو ژناندا ئەمە هەر زۆر دەگمەنە، بە نزیکی زۆربەیان لە بیستەکانی تەمەنیاندا هاوسەرگیرییان کردووە. لەبەرئەوەی ناوچەکە تا ڕادەیەکی زۆر بێبەشە لە ڕێگەی تەختایی قیرکراو، زۆربەیان ڕۆژی ٢٠ میل بەپێ ڕێگە دەبڕن.

یەکێ لەو ئەمەریکییانەی کە توانی ئەم کەلتوورە تەندروستییە سەرسووڕ هێنەرە جێبەجێ بکات، دکتۆر ئەلیکساندەر لیف Alexander Leaf بوو کەمامۆستایەکی ناوداری کۆلێژی پزیشکی

زانکۆی هارڤارد بوو، بە یەکێ لە پێشەنگەکانی بیرۆکەی چارەسەر دائەنرێ لە ڕێگەی خۆپاراستنەوە. بۆ ئەوەی گورو تینێک ببەخشێتە بیروباوەڕەکەی سەبارەت بە ڕاهێنان و سیستەمی خۆراکی کە بەردی بناغەی ژیانێکی تەندروستی درێژخایەنە، لیف هەستا بە سەردانی ئەو شوێنانەی جیهان کە ئەتوانێ نموونەی زیندوو لە ژیانێکی درێژخایەن دەربهاوێ. ئەبخازیا گەرموگوڕییەکی بێ وێنەی لای خوولقاند، لەوێ لە زەمینەی ژیانێکی ڕاستەقینەدا بەچاوی خۆی بینی چۆن خەڵک بە تەندروستییەکی باشەوە بەدرێژایی ژیان ئەژێت، لە ژیانی خۆیدا هاوشێوەی ئەمەی نە بیستبوو نە بینیبوو.

ساڵی ١٩٧٢ لیف سەردانی ئەبخازیا ئەکات، هەوڵێکی زۆر ئەدات هاوشانی گابریل شابنیان کە پیرێکی دڵشادو ڕووخۆشی کورتەبالابوو لە گەڵیدا دەرچێت کاتێ بەگردە زۆر هــەورازو پڕ پێچ و پەناکەدا سەرکەوت بۆ باخچەکەی کە تەمەنیشی ١١٧ ساڵ بوو. بەڵام میرکتی تارکیل کە تەمەنی ١٠٤ ساڵ بوو دەم بەیان هەڵدەستا لە شەختەی جۆگە ئاوەکەدا خۆی دەشووشت. لیف نووسیویەتی: (میرکتی ژیانە درێژەکەی ئەگەڕێتەوە بۆ باوەڕبوونی بە خواو چیاو سیستەمێکی خۆراکی باش - ئاگاداری ئەوەشیدا پێویستە بەهارات لە ناو چێشتدا پشتگوێ نەخرێ ! باشترین تەمەنیش کە پێیدا تێپەڕیوە تەمەنی ١٨ ساڵی بووە، لەگەڵ ڤاناشا هاوڕایە، تاتەمەنی ٦٠ ساڵی خۆی بە گەنج زانیوە: "ئێستاش هەست ئەکەم گەنجم، باش ئەنووم، سواری پشتی ئەسپەکەم دەبم باش ئەخۆم و ڕۆژانەش خۆم دەشۆم، بۆیە هێشتا وا ئەزانم گەنجم، هەرچەندە ئەو هێزە ماسوولکەییەی جارانم نییە».

کاتێ پیری لە چوارپەلمان دەدات، ماسوولکەکانمان دەچنە سەریەک هێواش هێواش ئەپووکێنەوە، تۆپەڵی چەوری جێگەی دەگرێتەوە - لەتەمەنی ٦٥ ساڵیدا نیوەی لەشی مرۆڤ ژن بێت یان پیاو لەچەوری پێک دێت، ئەمەش دوو ئەوەندەی ئەو چەورییەی لەشە کاتێک مرۆڤ

له بیستەکانی تەمەنیدایە. بەبەراوردکردن هەموو ئەبخازییە بەتەمەنەکان لەشیان باریک و ستوونی بڕبڕەکانی پشتیان ڕەپ و ڕاستەو ماسوولکەکانی پتەوە. دوای تەمەنی خانەنشینیش بە ماوەیەکی زۆر، زۆربەی بە تەمەنەکان ژیانی خۆیان لەدەرەوەی ماڵدا بەسەر دەبەن – لە ناوچە بەرزەکانی ژێر دەسەڵاتی خۆیاندا دەگەڕێن، چووزەرەی پەتاتە لە باخچەکانیاندا دەچێنن، تەنانەت لەکاتی ڕوودانی گیرانی خوێنبەرەکانی دڵیشیاندا یان هەر زیانێک لەهەر چەشنێکی تر لەماسوولکەی دڵ بکەوێ ئەوە نابێتە ڕێگر لەبەردەم پاڵنەرە جەستەییەکانیان لە وەرزشکردنی ڕێکردن و یان سەرکەوتن بە شاخدا کە هەموو کەس خۆی تێ فڕێ دەدا.

کاتێ لیف گەڕایەوەو لە جانتاکەیدا وێنەی ئەو کەسە بە تەمەنانەی پێبوو، لە ساڵی ١٩٧٢ ناردی بۆ گۆڤاری National Geographic، ملیۆنەها خوێنەر ڕووخساری ئەو پیرانەیان بینی کەسیان پێشتر لەوڵاتی خۆیاندا نەیان بینیبوو یان خەیاڵیشیان بۆ هاوشێوەی ئەو وێنانە نەچووە. دوای بیست ساڵ لەوە هەستمان کرد بڕێکی زۆر لە هەموو تەمەنە جیاوازەکان لەوانەی ٦٥ ساڵییان ڕەتداوە تەمەنیان دەچێتە سەرەوە، تا ئێستاش وێنەی ئەو ئەبخازییانە سەرسامیان کردووین کە چاودێری بڕی خۆراکە تەندروستی و هاوسەنگەکانی خۆیان دەکەن، ژیانێکی ئاساییان بەسەر بردووە، ئەو شێوازە ژیانەش بە شێوەیەکی ئامانجدارو بە ئاگاییەوە بووە هۆی تەمەن درێژییان – تەمەن درێژی تەنها لە پێناوی مانەوەدا نەبووە، بەڵکو ژیانێکی پڕ لە"هەستی گەنجی لەتەمەنی پیریدا"ئەمە ئەو ناونیشانەیە کە لیف بۆ کتێبەکەی خۆی هەڵی بژارد.

ئەبخازییەکان توانییان پێناسەیەکی تر بۆ دەستەواژەی"گەنجی"بکەن لە کاتێکدا ئەم پێناسەیە لەگەڵ مانەوە لە ژیان بۆ ماوەیەکی درێژتر ناکۆک نییە. لەوانەیە هەر کەسێک لە زنجیرەی زەمەنیدا پیربێت، لەگەڵ ئەوەشدا بە پێوەری ئەوان لە گەنجیدا ماوەتەوە.

لیف بەم شێوەیە سەبارەت بە تیکید گۆنبا ئەدوێ:

گۆنبا تەمەنی ٩٨ ساڵە، فشاری خوێنی ١٠٤ / ٧٢ ە، ترپەی دڵی ٨٤ لێدانە لە خولەکێکدا. ئارام و گران و لەسەرەخۆیە، هێشتا ڕێیەکی دووری لە پێشە تا بیبڕێ. هەرچەندە دوو کەسی تر هەبوون تەمەنیان سەد ساڵی تێپەڕاندبوو بەلام گۆنبا تیکید لەوان گەنجتر دەینواند.

فرتوفێڵی سەد ساڵییە نا ئاساییەکان

بۆچی لە دوای ئەو باسە کە بووە سرووودی نەوەکان، ئیتر گوێمان لە ئەبخازیا نەبووەوە ؟ هۆکاری ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ناڕوونی و بێ متمانەییەی دەربارەی ئەو ڕاپۆرتە سەرەتاییانە هەبوو کە ڕۆژئاواییەکان لەسەرەتای هەفتاکان هێنایانەوە و هێندەی باسی دیاردەی بەتەمەنە نائاساییەکانیان دەکرد، گرنگییان بە شێوازی ئەو ژیانە پێڕەوکراوە نەدەدا کە ئەبخازییەکان پیادەیان دەکرد. ئەو کاتە حکومەتی سۆڤییەتی ویستی ئەو پروپاگەندانە بقۆزێتەوە، لەڕێگەی ئەو دەنگۆیانەوە، گوایە گەورەترین ئەو بەتەمەنانەی لە ژیان بەردەوامن و لە هەر مرۆڤێکی تری جیهان زیاتر دەژین لە جیهانی کۆمۆنیستیدایە. فۆکەسی زیاتریان خستبووە سەر ئەو کەسانەی لە جۆری خەفاف لازۆریا، کە بەناوبانگترین ژنی بەتەمەن بوو لە جیهاندا.

دەڵێن خەفاف لازۆریا گەورەترین ژنی بەتەمەنی مێژووە، ساڵی ١٩٧٥ کۆچی دوایی کردووەو ١٤٠ ساڵ ژیاوە، واتە ٢٥ ساڵ پێش ئەو کاتە لە دایکبووە، کە یەکەم گوللەیان ئاراستەی قەڵای 'سۆمتەر' کرد کە یەکەم پریشکی شەڕی ناوخۆی ئەمەریکا لەوێوە کڵپەی سەند. کاتێ خەفاف لازۆریا لە ژیاندا بوو ژنێکی لەش سووکی لاواز بوو درێژییەکەی چوار پێ و دوو ئینج بووە، هەرچەند لاواز بووە زۆر گورجوگۆڵ بووە، هەمیشە چاوی لە ڕێی گەشتیاران بووە تا پێشوازییان بکات، بەبێ چاویلکە دەزووی بەکونی دەرزیدا

ڕەتکردووە، زۆر بەگەرمی جۆشوخرۆشەوە بەسەرهاتی گێڕاوەتەوە. ئەم هەڵسوکەوتانەی لە سەد ساڵیداکردووە (دوای ئەوەی ئیتر پیاوان وەکو ژن تەماشایان نەکردووە، وەکو ئەوەی خۆی بەتەوسەوە دەیوت حەزی لێبووە، کەواتە بۆچی وەکو پیاو هەڵسوکەوت نەکات ؟) لەبەسەرهاتە خۆشەکانی ئەو بیرەوەرییە سەرەتاییانە دەگێڕێتەوە دەربارەی "ئەو جەنگەی لە باکووردا ڕوویداوە "لیف وای بۆدەچێ مەبەستی شەڕی قەرم بێت لەنێوان ساڵانی ١٨٥٣ و ١٨٥٦. لەو شەڕەدا لەلایەن تورکەکانەوە ڕفێندراوە، نەگەڕێنرایەوە وڵات تا دە ساڵ دوای کۆتایی هاتنی شەڕەکە، واتە ئەو ماوەیەی ئەبراهام لینکۆڵنی تێدا تیرۆر کرا. لەوانەیە خەفاف لازۆریا واخۆی دەربخات کە بنەماڵەکەی شانازی بەوەوە کردووە دەیان کەسی بە تەمەنیان بەرهەم هێناوە، زیاتر لەوەی شانازی بەتەمەن درێژی خۆیەوە بکات.

لیفی شەیدای ئەم دیاردەیە، بەشێوەیەکی تەواو ئەم بەسەرهاتانەی پەسەند کرد، لە دواییدا تووشی ڕووداوی لە ناکاو بوو، دژبەیەکییەکی ئاشکرا لە چیرۆکەکانی لازۆریادا دەرکەوت. دوایی دەرکەوت ئەم ژنە بۆ هەموو گەشتیارێک شتێکی جیاوازی سەبارەت بەخۆی باسکردووە، ژمارەی جیاوازی سەبارەت بەتەمەنی خۆی داوە، ژمارەی هاوسەرگیرییەکانی وباوکی چەندە ژیاوە باسکردووە. بەڵام لە ڕاستیدا هەندێ لە گێڕانەوەکانی هاوشێوەیە. لەوانەیە لیف ببەخشرێ چونکە، ئەو نموونەی هەر گەشتیارێکی تر لەو بابەتە بێ ئاگا بووە. یەکێ لە نەریتە باوەکانی ئەبخازیا درۆکردنە لەگەڵ کەسی غەوارە دا ! گەشتیارە ڕۆژئاواییەکان بەشانوباڵی ناوچەکەدا هەڵیان دەدا، پێش ئەوەی ڕاستییەکان بزانن، کە ئەبخازییەکان حەزیان لە زیادڕەوی کردنە، بەتایبەتی ئەو چیرۆکە سەیرانەی جێی باوەڕ نین لای ڕۆژئاواییەکان.

کاتێ لە پسپۆرە ناوخۆییە سۆڤییەتییەکانیان پرسی سەبارەت بە زانستی پیربوون، ئەو پسپۆرانەی حکوومەتی سۆڤییەتی کاتی خۆی

ناردبوونی بۆ ناوچەکە، سەبارەت بەو پیرە بەتەمەنانە، لەوەڵامدا وتیان هەندێ لەو پیرانە هەر بەڕاستی تەمەنی زۆریان کردووە، ڕەنگە تێیاندا هەبێت تەمەنی گەیشتۆتە ١١٥ ساڵ، بەڵام کەسیان نەگەیشتوونەتە ١٢٠ ساڵ، کە تەمەنێکە زۆر کەمترە لەوەی خۆیان دەیانگووت ١٤٠ ساڵ یان ١٦٨ ساڵ، ڕەنگە بەڵگەیەکی حاشاهەڵنەگری تر هەبێ بۆ ڕاستی و دروستی ئەو باسانەی کراون، لە ڕاستیدا لە سەدا نەوەدی کەنیسە ناوخۆییەکان لەلایەن سۆڤییەتەوە لەسەردەمی فەرمانڕەوایی ستالین دا ڕووخێنرابوون، هیچ بەڵگەیەکی فەرمی نەبووە پشتی پێ ببەسترێ سەبارەت بە مێژووی لە دایکبوون و یان چ تیرەیەکن یان هاوسەرگیری کردن لە ئەبخازیا پشت ڕاست بکاتەوە.

دوالێدان لە تەمەنە نائاساییەکان درا، کاتێک زۆریس میدڤیدیڤ Zhores Medvedev، جیابووەوە و چووە پاڵ ڕۆژئـاوا، یەکێ بوو لە زانا بۆماوەییەکانی سۆڤییەت، لەسەرەتای هەفتاکانی سەدەی ڕابـردوودا. میدڤیدیڤ بەسـەرتاسـەری قـەوقـازدا سـووڕابـووەوە، بەشێوەیەکی گشتی پێڕەوی ئەو شێوازەی دەکرد کە پسپۆڕەکانی زانستی پیری گرتبوویانە بەر، لەوانەی لەو ناوچەیەدا کاریان دەکرد. میدڤیدیڤ لە لەندەن هەموو خاڵە لاوەزەکانی ئەو دەنگۆیانەی سەبارەت بە تەمەنی نائاسایی "خارق"هەیە، ئاشکرا کرد: سەدا ٩٨ ی بە تەمەنە ئەبخازییەکان نەخوێندەوارن، زۆریان بەرواری لە دایکبوونی خۆیان نازانن، زۆر هەڕەمەکیانە هەست بە زەمەن دەکەن، بەتایبەتی کاتێک هـەردوو ڕۆژمێری ئیسلامی و کریستیانی لەو ناوچەیەدا تێکەڵ و پێکەڵ دەکرێ (ساڵنامەی ئیسلامی پشت بە ساڵێک دەبەستێ لەسەر دە مانگ هەڵچنراوە. و)

پێش سـاڵی١٩٣٠یش تۆمـاری سۆڤیەتی لـەو ناوچەیەدا بوونی نەبووە، گومانی شاردنەوەی ڕاستییەکان بە مەبەستی فێڵێکی ئەنقەست هەبوو، کاتێک میدڤیدیڤ ئاماژە بە ستالین دەکات کە لەجۆرجیا لە دایک

بووه، هەوڵی بێوچان درا بۆ ئەوەی ستالین ڕازی بکەن تا ژیانێکی زۆر درێژ بژێت - ئەوە کارێک بوو هەموو فەرمانڕەوا ستەمکارو دیکتاتۆرەکان باوەڕیان پێی هەبوو - ئەمەش سووتەمەنییەکی سیاسی تر بوو کە ئەبخازی خۆی بە نەریتە فۆلکلۆرییەکەیەوە هەڵکێشێ، کە ئەبخازییەکان تەمەنێکی زۆر دەژین. بەڵام ئەم بلقە زوو تەقی و ئەو ڕاستییە ئاشکرابوو کە هیچ بەڵگەیەک بەڵگەیەکی قایلکەر نییە کە خێزان و ماڵباتە ئەبخازییەکان چەند نەوەیەکی جیاوازیان هێنابێتە بوون کە تەمەنیان سەدساڵی تێپەڕاندبێ. کاتێ کۆمپانیای شیرەمەنی ئەمەریکی هەڵمەتێک لە ڕیکلام بۆ بەرهەمەکانی ئەکا بەو دایکە ئەبخازییەی گۆنای کوڕە بەتەمەنەکەی ڕادەکێشێ، ویستی دایک و کوڕێکمان پیشان بدات هەر یەکەیان سەد ساڵیان تێپەڕاندووە (دیارە ئەو دیاردەیە لە کۆمەڵگەیەکدا کچەکانیان لە بیست ساڵی شوو دەکەن شتێکی ماقووڵە)، بەڵام دوایی دەرکەوت ئەم ئەگەرەش شتێکی مەحاڵە. چونکە لە توانای کەسدا نییە خێزانێک بدۆزێتەوە، یەکێ لە باوک و دایکەکە و کوڕەکەیان یان کچەکەیان هێشتا لەژیاندا بن و سەد ساڵیشیان تێپەڕاندبێ. زۆربەی لێکۆڵەرەکان گەیشتنە ئەنجامێک کە هۆکاری ئەو فرتوفێڵە لە زیادکردنی تەمەن بۆ بەرهەمی کەلتوورێکی ئاسایی دەگەڕێتەوە کە پێیوایە هەرچەندە مرۆڤ لە کۆمەڵگەی جۆرجیدا بچێتە ناو ساڵەوە و پیربێت زیاتر مایەی قەدرو ڕێزگرتنە.

بۆچی ئێمە پێویستمان بە ئەبخازیایە

لەگەڵ بوونی دژبەیەکییەکی زۆر لە دۆزینەوەکانیدا، بەڵام دکتۆر لیف سووربوو لەسەر هەڵوێستەکانی بۆ خۆپاراستن لە نیشانەکانی پیربوون هەروەکو لە قەوقازییەکانەوە بینیویەتی. چونکە کاریگەرییەکی گەورەی هەبوو لەسەر ئەوەی ئەمریکییەکان ڕایان بگۆڕن بەوەی هەستن بەکاری ڕاهێنانی وەرزشی، هەروەها پێڕەوکردنی ڕیجیمێکی خۆراکی تەندروستی،

بەتایبەتی ئەو خواردنانەی لە نەخۆشی دڵ ئەتپارێزێ، بەڵام گومانی زۆر سەبارەت بە بابەتەکە ناچاری کرد پشتگیرییەکەی بۆ پرەنسیپی تەمەن درێژی نائاسایی بکێشێتەوە. بەهیچ جۆرێک ناکرێ ئەبخازیا لەبیربکەین بەتایبەتی لە جیهانی خۆگونجاندن. زۆربەی زۆری کۆمەڵگەکان تاکەکانیان ڕاهێناوە بیرۆکەی ژیانێکی کورت پەسەند بکەن و پیرەکانیش فڕێ بدەنە گۆشەی پەراوێز خستنەوە، دواتر کۆمەڵگای ئەبخازی بیرۆکەی تەمەن درێژی بنیادناوە بەو سیفەتەی نموونەیەکی باڵایە، لای ئەبخازی پیربوون بە خەڵاتێکی گەورەتر دائەنرێ لە هەر ماوەیەکی تری تەمەن - ئەم خەڵاتە ئەدرێتە هەر کەسێک بییەوێ بەدەستی بێنێ.

بەلای منەوە، ئەبینم ئەبخازیا ئەو ناوچەیەیە بەهیچ جۆرێک چەمکی ئاسایی بۆ دەستەواژەی"پیر"جێگەی تێدا نابێتەوە، ئەم وشەیە لە فەرهەنگی ئەواندا سڕاوەتەوە، چونکە تەمەنی درێژ و میتۆدی ئەو ژیانەی کە مرۆڤ تێیدا پیرنابێ شوێنیان گرتۆتەوە - بە ئەسپەکانیان غاردەدەن، لەژێر تیشکی خۆردا کاردەکەن بەکۆمەڵ سروود دەڵێن کە کەمترین تەمەنیان دەگاتە ٧٠ ساڵ و گەورەترینیان دەگاتە ١١٠ ساڵ (پێچەوانەی پروپاگەندەکانی سۆڤیەت کە دەیگوت کەمترین ڕێژەی تەمەن ٩٠ ساڵە). ئەبخازیا سەلماندی پێشکەوتنی تەمەن بە مانای زەمەنی باشتربوون و گەشەکردن بوو. ئەبخازییەکان لە چاوی یەکتر پێکەکانیان نۆش دەکردو ئەم وشانەیان دەوتەوە:"لە خوا داوا دەکەم تا ئەو تەمەنە بژیی کە موسای پێغەمبەر پێی ژیاوە"ڕێزی ئەو کەسانەیان دەگرت تەمەنیان درێژبوو وەکو نموونەیەکی باڵا سەیریان دەکردن.

گەورەترین تایبەتمەندی بەتەمەنەکان هەیانبوو زۆر باوەڕێکی ڕەهایـــان بە جـۆری ئـەو ژیانـە هەبـوو کە شـوێنکەوتەی بـوون، ئەبخازییەکان گەشتیارە ڕۆژئاواییەکانیان تووشی سەرسووڕمان کردبوو، کە خۆیان دەگونجان لەگەڵ شێوازی ژیاندا، لەکاتێکدا ئێمە هەر بە تەواوی بێبەشین لێی لەم وڵاتەدا.

وەرگرتنی ئەو برگە درێژانەی دان جۆرجاکاس نووسەری ئەمەریکی کە لە گەشتەکەیدا بۆ ئەبخازیا نووسیویەتی، بەسوودە. ئەو لەو یەکەمین کەسانەیە هەستا بە دۆکیۆمێنت کردنی ئەو دژیەکیانەی، پیرەکان سەبارەت بە تەمەنی ڕاستەقینەی خۆیان باسیان کردووە، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا شتی زۆر هەن کە جۆرجاکاس پێی سەرسام بووە. لە کتێبەکەیدا"فاکتەرەکانی تەمەن درێژی"جۆرجاکاس نووسیویەتی ئەڵێ:"ئەبخازییەکان ڕقیان لەوە ئەبێتەوە پەلەیان لێ بکرێ بۆ هەر کارێ کە ئەیکەن، حەزناکەن خشتەیەکی زەمەنی دیاریکراویان لەکارکردندا بۆ دابنرێ، بەهیچ جۆرێک کارێک ناکەن لەشیان بەتەواوی شەکەت بێت. لەهەمان گۆشەوە، نان خواردنی بە پەلە یان قووتدانی تیکەی گەورە، نیشانەی بێ ئەدەبی و ڕەوشت نزمییە.. ئەو ڕۆتینەی ئەیگرنەبەر پەیوەستە بە ڕیتمە بایۆلۆژییەکانەوە نەک بە بارودۆخە نائاساییەکانەوە وەکو ئەوەی لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا باوە".

مرۆڤ ئەو شتەی لا دەچەسپێ کە لە بەردەم گەلێکدایە توانیویەتی بگاتە قۆناغی هاوسەنگیی سرووشتی. لەجیاتی ئەوەی زۆر خۆی ماندوو بکات بۆ بەرهەڵستی کردنی نەریتە نا تەندروستەکان، ئەوا کەلتوورەکەیان هەستاوە بە گرێدانی چەمکی تەندروستی باش بە تێڕوانینی تەواوەتییان بە ژیانەوە. لە ٧٠٪ ی ئەو خواردنەی دەیخۆن لە سەوزەو بەرهەمەکانی شیر پێکهاتووە، هەروەها دەبینیت سوور بوونێکی سەیریان هەیە لەسەرئەوەی ئەو خواردنەی ئامادەی ئەکەن لە پێکهاتەی خواردنە تەڕو تازەکان بێت.

«سەوزە پێش چێشت لێنان ڕاستەوخۆ، یان پێشخواردن بە تازەیی خۆیان لێی دەکەنەوە. ئەگەر گۆشتیان خستە لیستی خواردنەکەیانەوە ئەوا بە بەرچاوی میوانەکەوە، ئەو ئاژەڵە سەردەبڕن. جۆری ئەو خواردنەی ئەیخەنە سەرمێزی نان خواردن هەرچییەک بێت، ئەوا پاشماوەی ئەو خواردنە فڕێ دەدرێتە سەر زبڵدان، چونکە پێیانوایە خواردنی پاشماوە

زیان بە تەندروستی دەگەیەنێ. ئەمجۆرە دڵنیاکردنەوەیە کە خواردنی تازەو فرێش بخورێت وەکو گرەنتیدان بەوەی ئەو خواردنەی دەیخۆی لە گەڵ برِینی ماوەی نێوان کێڵگە بۆ سەرمێزی نان خواردن کەمترین بەهای خۆراکی لەدەست بدات)*

زۆربەی ئەو خواردنانەی دەخووریێن یان تازەن یان کولاون، خۆیان لە خواردنی سوورەوە کراو ئەپارێزن.

نانخواردن بە برِی سووک لەگەڵ هەستان بە راهێنانی قورس وای کردووە ئەبخازییەکان بە ئاسانی پارێزگاری لە لەش باریکی و لەش سووکی خۆیان بکەن،

ئەم دوو سیفەتە دوو تایبەتمەندی پەسەندکراوو بێ خەوشە لە کەلتوورەکەیاندا (هەروەکو لە کەلتووری ئێمەشدا وایە)، بەلام هەستەکە لای ئەوان تەنها بۆ شانازی کردن نییە بە لەنجەولاری قەدوبالایانەوە بەڵکو مانایەکی زۆر لەوە قووڵتری هەیە."ئەبخازییەکان ئەو کەمینانەی جیهانن جەخت لەسەر ئەو کاریگەرییە خراپ و زۆر گەورانەی چەوری دەکەنەوە لەسەر تەندروستی مرۆڤ، بەرِادەیەک پارێزگاری لە لەش سووکی و لەشولاری منالەکانیشیان دەکەن". خۆشەویستییان بۆ ئەسپ وەکو نەریتێک پانتاییەکی تری خستە سەر رێگەیەکی ئاسان بۆ ئەو ژیانەی لەسەری دەژین بەجۆرێک کارکردن و سیستەمی خۆراکیی پێرِەوکراو تێکەڵ بەیەک بوونە"هەر لەکاتی نەرمیی نینۆکەکانیانەوە تا دوو ساڵی یان سێ ساڵیی تەمەنیان منالەکانیان فێری ئەسپ سواری دەکەن، ئەسپ سواری لای ئەوان باشترین وەرزشە، سواربوونی

---

* کەواتە بەشێکی زۆری ئەو میوەو سەوزانەی لەبازارِی شارەکانی ئێمەدا هەن بە خواردنی مردوو Flunk دادەنرێن هیچ بەهایەکی خۆراکییان تێدا نییە، گەدە پرِکردنی بێ ئەنجامیش زیان بەتەندروستی دەگەیەنێ،بەداخەوە کاسبکاری ئێمەش کار لەسەر تەواو بوونی ماددی بەرهەمەکەی دەکات،نەک گرنگیدان بە بەها خۆراکییەکەی. (و)

سووک و خێراو پاڵەوانیانەی ئەسپ، بەڵگەیە لەسەر نرخ و بەهای تاک لایان. بۆ سەر کارو مەزراکانیان ئەسپ بەکار ناهێنن، تەنها بۆ گەڕان و وەرزش بەکاریان دەهێنن".

لەهەر کۆمەڵگەیەک لە کۆمەڵگەکان، ئاواتیان لەسەر دەرەنجامەکان هەڵچنیوە، لەکۆمەڵگەیەکدا بەرهەم بەرزترین ئامانج بێت، ئەوا کۆی کۆمەڵگەش کار لەسەر کۆکردنەوەی دارایی دەکەن، لەبەرئەوە ناوبانگ سووڕو دەوری ئەوانە دەدا کە زۆرترین بڕی سامانیان کۆ کردۆتەوە، هەژارەکان بە شکست خواردوو تەماشا دەکرێن، بەڵام لە ئەبخازیا، بەرزترین بەها بۆ تەمەن درێژییە، بۆیە سەرتاسەری کۆمەڵگە پاڵنەرێکی هەیە تا بگاتە بەرزترین ئاستی باڵا. بەڵام لە ئەمەریکا، پێچەوانەکەی تەواو ڕاستە و بۆتە نەریت، تەمەن درێژی وەکو بەهاو ڕێز لێی ناڕوانن، چ جای پیرۆزکردن و بە پیرەوە چوونی.

ئەمە یارمەتیدەرە بۆ لێکدانەوەی ئەو ڕێگا ئاشکرایەی کە دوا ساڵەکانی تەمەنی خۆمانی لەم کۆمەڵگەیەدا تیا بزر دەکەین. یەکێ لەو لێکۆڵینەوە زۆر ڕەشبینانەی لە ناوەندە حکومییەکانەوە دەرچووە بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان لەسەر ئەم خاڵە. بۆ ئەوەی دۆخی تەندروستی خەڵک هەڵسەنگێنین لە دوا قۆناغەکانی ژیانیاندا، توێژەرەوەکان هەستان بە ئەنجامدانی لێکۆلینەوەیەک بۆ هەڵسەنگاندن لەسەر ٧٥٠٠ کەس لە ١٩٧٥ دا مردوون. لە کەسە نزیکەکانی ئەو مردووانەیان پرسیوە، ئایا کەسی مردوو توانیویەتی ڕۆژانە بە پێنج چالاکی لە نزمترین ئاستدا، لە دوا ساڵی تەمەنیدا هەستێ وەکو: جل لەبەرکردن، ڕێکردن، خواردن و ڕۆیشتن بۆ توالێت و خۆشووشتن ! بەگشتی تەنها ١٢٪ ی ئەوانەی مردوون لە دوای تەمەنی ٦٥ ساڵییەوە، ڕەنگە بخرێنە ڕیزبەندیی ئەو خانەیەوە"توانایان هەیە بەم کارانە هەستن"بە پشت بەستن بە نزمترین ئاستی پێوەرەکان.

لە بەرامبەریشدا ١٠٪ ی ئەوانە پێویستیان بە یارمەتی هەیە تا بە سێ ئەرک لەوانە هەستن لە شەش مانگی دوایی تەمەنیاندا، ئەوانە لە ڕیزبەندی خانەی"ئەوپەڕی مەترسی"دا دانران. زۆربەی زۆری ئەمەریکییە بەتەمەنەکان دەکەونە نێوان ئەم دوو جەمسەرەوە، واتە ئەو ناوچە تاریکە دابڕاوەی نێوان پشت بە خۆبەستن و پشت بەخەڵکی تربەستن. جێگەی نیگەرانییە، کەسێک بناسین لە ناو حەوت کەسدا بتوانێ خۆی چاودێری خۆی بکات و پێویستییە سادەکانی خەڵک بەدەست بێنێ کە پەیوەندی بەژیانییەوە هەیە بێ ئەوەی پشت بە کەسانی تر ببەستێ، بەڵام ئەم ڕێژەیە زیاتر بەرز دەبێتەوە کاتێ لە نزیکەوە چاودێری دۆخەکە دەکەین.

بەڵام لەناو خانەی ئەوانەی گەنجترن، لەدەستەی ئەوانەی تەمەنیان لە نێوان ٦٥ساڵ و ٧٤ ساڵیدا بووە، کەسێک لە نێوان پێنج کەس ئەیتوانی لە نموونەی ئەو ئەرکانەی باسکران بەهەمووی هەستێ.

نزیکەی ١٥٪ ئەوانەی لە لێکۆڵینەوەکەدا بەشداربوون شپرزەییان پێوە دیاربوو کاتێ لێیانیان پرسی، ئەزانن لەو دەمەدا لە کوێن ؟ لە ١٥٪ شیان کێشەی بیرهاتنەوەی ئەو ساڵەیان هەبوو وا پرسیارەکەیان لێکراوە. لە ١٠٪ شیان کێشەی ئەوەیان هەبوو هاوڕێکانیان لە خێزنەکانیان جیانەدەکردەوە. ڕێژەیەکی زیاتر لەوانەی بە جەڵدەی دڵ مردوون توانیویانە هەموو ئەو ئەرکانە بە جێ بێنن بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی بە نەخۆشی شێرپەنجە مردوون. ٤٩٪ ی ئەوانەی بە جەڵدەی دڵ مردوون توانیویانە ساڵێک پێش مردنیان بە پێنج ئەرکەکە هەستن، بەبەراورد لە گەڵ ئەوانەی بە نەخۆشی شێرپەنجە مردوون تەنها ٤٪ یان توانیویانە پێش ساڵێک بەو پێنج ئەرکە هەستن. بەڵام ژنان لەگەڵ ئەوەی ماوەیەکی زیاتر پەکیان کەوتووە، زۆر زیاتر لە پیاوان: ٤٠٪ یان لە پیاوان کەمتوانا تربوون تا پشت بەخۆیان ببەستن بەبێ ئەوەی پشت بە یەکێکی تر ببەستن، لە دوا ساڵی ژیانیاندا. لە کاتێکدا

٧٠٪ یان لە مەترسی خزاندا بوون بۆ خانەی "ئەوپەڕی مەترسی".

لەوێدا فاکتەرێکی تر هەیە بووە هۆی بەرزبوونەوەی ڕادەی ئەم بارە لە پەککەوتنی ژناندا ئەویش ئەو ڕاستییەیە هەندێکیان شوویان نەکردبوو. توێژەرەوەکان ئەم لێکۆڵینەوەیە زۆر بەگرنگ دەزانن چونکە ژمارەیەکی کەم لەوانیدی لەم ساڵانەی دواییدا لە نزیکەوە بۆ باری تەندروستی بەساڵاچووانیان دەڕوانی واتە ساڵێک پێش مردنی نەخۆشەکە کە باری تەندروستی لە خراپترین قۆناغی دابووە. پێویستە ئاگادار بین لە ئەنجامی زیادڕەوی کردن لە گرنگیی ئەم دەرەنجامانە - چونکە تاکو زۆربەی زۆری بەساڵاچووان لە دوا ساڵی تەمەنیاندا نەبێ، ئەگەری ئەوەی نییە گەیشتبنە خانەی "ئەوپەڕی مەترسی". بەڵام ژمارە تۆمار کراوەکان لە ناوەندەکانی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان، دیدێکی ڕوونی هەیە سەبارەت بەو مەودایەی لەسەر پیربوونی "نوێ"پێویست کراوە بۆی بڕوات.

لەوێدا جیاوازی گەورە هەیە لەنێوان هەردوو کەلتووری ئەمەریکی و ئەبخازی. لەسەر مرۆڤ پێویستە بۆ بیرەوەرییەکانی ساڵی ١٩٢٠ بگەڕێتەوە، تا بزانین ئەمەریکییەکان تاچەند لە ناوچە گوند نشینەکاندا تەمەن درێژ بوون. پێویستە ژەمە سووکەکان و چالاکی جەستەیی بەردەوام بە درێژایی ژیان بگێڕینەوە، چونکە مانەوەمان بەم شێوازەی ئێستا ڕوحی ئەبخازی لە مرۆڤدا دەکوژێ، بەلای منەوە گەورەترین پەیامە، چونکە باشترین پاڵنەرە بۆ مانەوە لە ژیان بۆ ماوەی سەد ساڵ. لەم دواییانەدا نامەیەکم لە ژنێکەوە پێگەیشت ناوی ماری ئان سۆل بوو، بۆ کۆنگرەیەک داوەتی کردم سەبارەت بە"پیربوونی بە ئاگایی"، نامەکەی بەم بڕگە پاراوو گرنگە کۆتایی پێ هێنابوو:

ئەگەر بەردەوام بین لە ملکەچ کردن بۆ چەمکی شێوازی ئەمەریکی سەبارەت بە پیربوون کە خۆی لە ترس و ڕاڕایی لە گۆڕانکارییەکانی لەشدا دەبینێتەوە، هەروەها بەرەنگاربوونەوەی ئەو گۆڕانکارییە

سرووشتییانەی ژیان و بەربەست دروستکردن بۆ ئەو ناوچە نادیارەی، مەرگ خۆی تیا مەڵاس داوە، ئەو دەمە لە خۆشمان و لە سەتاسەری شارستانییەتیش دیارییەکانی تەمەن حەرام دەکەین: مەبەستم لەو دیارییە پێگەیشتن و داهێنانی گەییوو تێڕوانینی ڕۆحی چاوەڕوانکراوە.

ڕۆژانە ڕاستیی ئەم بابەتە ڕوونتر ئەبینم کاتێ دەچمە ناو بابەتی وتووێژەکانمانەوە لەگەڵ نەخۆشەکانمدا. یەکێ لەو نەخۆشانە بەڕێوەبەرێکی خانەنشینە لە یەکێ لە نووسینگەکان، بە دەنگێک کە خەمی لێ دەچۆڕا وتی: "هەرچەندە ئەمەوێ بڵێم ژیانێکی درێژ ئەژیم، بەڵام هیچ ڕۆژێک نەمویستووە پیربم".

ئەمەی تۆزێ بە سوحبەتەوە وت، وتنەکەی بەشێوەیەک بوو ئەیویست بڵێ ناتوانێ بەشێک لەو ئارەزووەی بەدی بێنێ، ئەگەر نەکەوێتە ناو داوی بەشەکەی ترەوە. بەڵام بۆ نا ؟ تەندروستی زۆرباش بوو لە لووتکەی چالاکیدا بوو، بەڵام بۆ بەدبەختی خۆی بە پیر ئەزانی، ئەمەش بە دیدی ئەمەریکی کەوتنە ناو خاکی بێلایەن و پەڕگیرەوە بوو لەو شوێنەدا شکۆی شکابوو، باوەڕی بە بەهای خۆی نەمابوو. ساڵی ١٩٧٢ ئەلیکساندەر لیف دوای گەڕانەوەی لە سەردانی بۆلای زۆرێک لە بەتەمەنەکان"هەستی بەوە دەکرد ئەگەر مرۆڤ بییەوێ سەد ساڵ بژێت، ئەوە مەسەلەیەکی سرووشتییەو بەئاسانی بەدەست دێ، دوای گەڕانەوەی بۆ بۆستن، زۆری نەخایاند ڕاستییەکی بۆ دەرکەوت، ئەویش بیرەوەرییەکی سەیری تر بوو ".

ئەم وڵاتە تاقیکردنەوەیەکی بێ پێشینەی لە تەمەنی سەد ساڵییەکان لە ڕۆڵەکانی خۆی بەخۆیەوە بینی. ژمارەی ئەو ئەمەریکییانەی کە گەیشتنە سەد ساڵ یان زیاتر خۆی دا لە ٣٥٨٠٠ کەس - ئەم ژمارەیەش دوو هێندەی ژمارەی سەد ساڵییەکان بوو لە پێش دەساڵ، پێشبینی ئەکرێ لە ساڵی ٢٠٠٠ یش دوو هێندە زیاد بکات. سەرچاوەی

ئەم ژمارەیە نووسینگەی ئاماری فەرمی بوو، ئەم نووسینگەیە ئەو بەڵگەنامانە وەردەگرێ بێئەوەی وردبینی لە سەر سەلماندنی ڕاستی و دروستی ئەو بەڵگەنامانە بکات. (لێکۆڵینەوەیەکی درێژخایەن سەبارەت بەو کەسانەی سوودمەند بوون لە بیمەی کۆمەڵایەتی، ئەوە دەخاتە ڕوو، ئەوانەی وتوویانە تەمەنیان سەد ساڵی تێپەڕاندووە، لە سەدا نەوەدو پێنجیان زیادڕەوییان لەم ژمارەیەدا کردووە، ئەمەش کارێکە بە ئاسانی ئەنجام ئەدرێ، چونکە تەمەنی ۹۷ ساڵی یان ۹۸ ساڵی هەمان سەنگ و بەهای نییە وا سەد ساڵی یان زیاتر هەیەتی).

تەنانەت هەندێ لەوانەی ڕایان وەرگیراوە سەبارەت بە تەمەنیان، زیادڕەوییان کردووە تا ژمارە ئەفسووناوییەکە تێپەڕێنن کە خۆی لە سەدەیەکی تەواو دا دەبینێتەوە. کارمەندانی نووسینگەی ئاماری فەرمی، کۆ دەنگن لەسەرئەوەی تەنها یەک کەس لە کۆی دە هەزار کەس گەیشتوونەتە سەد ساڵ یان سەدیان تێپەڕاندووە. ئەمەش ژمارەیەکی مێژوویی بێ پێشینەیە، لەگەڵ ئەوەشدا، ئەم ژمارەیە لە لیستی چوارچێوەی ڕێژەی گشتی دائەنرێ، هەندێ هەرێم لە وڵاتدا شانازی دەکەن بە بوونی ڕێژەیەکی بەرز لە تەمەن درێژان.

لە ویلایەتی ئەیوا ڕێژەی تەمەن درێژی بەرزترینە لە ناو وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، لەوێ کە سێک لە نێوان ۳۹٦۱ کەسدا تەمەنی گەیشتۆتە سەد ساڵ یان زیاتر، دوای ئەو ولایەتی خوارووی داکۆتا دێ لەوێش کەسێک لە نێو ٤۱٦۸ کەسدا گەیشۆتە سەد ساڵ یان زیاتر، لە بەرامبەریشدا هەندێ ناوچە هەیە ڕێژەی تەمەن درێژی ژمارەیەکی زۆر کەمترە لە ڕێژەی نیشتمانی سەد ساڵییەکان: دوا دوو ویلایەتیش لە لیستی نووسینگەی فەرمی بۆ ئامار، ویلایەتی یۆتا، دەرکەوتووە یەک بەتەمەنی سەد ساڵیان هەیە بۆ ۱۹۳۵۸ کەس، ئالاسکا یەک سەد ساڵی تیایە بۆ ۳٦٦۷۰ کەس. ئەم ژمارە زۆر نزمانە تەنانەت لە

مێژووشدا بێ وێنەیە. ئەوەی لەم ژمارانەدا هاتووە، وا دەری دەخا کە ئێمە کێشەکەمان لە پێناوی تەمەن درێژیدا بردۆتەوە، ئێستا ئێمە بەرەو ڕووی کێشەیەکین تا ئەبینە نەتەوەیەک کە تاکە بەتەمەنەکانی هێشتا چەندە گەنجن.

پیربوون: خراپترین مەترسییە

زۆربەمان وای دەبینێ زۆر ئاساییە بەرگەی ئەو ئازارە جەستەییانە بگرین کە لە پیریدا بەرەنگارمان دەبێتەوە بەبەراورد لەگەڵ هاوشێوە ئەقڵییەکەی. کاتێ لە هیند گەورەبووم و پێگەیشتم، بەساڵاچوون بە دانایی بەراورد دەکرا، کاروباری گوندەکان ئەنجوومەنێک بە ڕێوەی دەبرد پێک هاتبوو لە پێنج بە ساڵاچوو، جێگەی ڕێزو خاوەن دەسەڵات بوون بە هۆی تەمەنە مەزنەکەیانەوە، پێیانیان دەوت پانچایات Panchayat. بەڵام لە ڕۆژئاوادا، هەرچەندە مرۆڤ بچێتە ساڵەوە، گومان لە هێزی ئەقڵ و ئاوەزی دەکرێت. زاڵبوونی نەخۆشی ئەلزیهایمەر لەسەر شێرپەنجە ناوبانگی بە نەخۆشییە زۆر ترسناکەکان لە ئەمەریکا ڕۆیشتووە. زۆر کەس ئەناسم لەوانەی تەمەنیان لە شەستە، خۆی شۆڕ کردۆتەوە بەسەر ڕۆژنامەیەکدا دەربارەی ئەلزیهایمەر شت دەخوێننەوە، ترسی ئەوە دایان دەگرێ ژمارەی تەلیفۆنی هاوڕێیەکیان لە بیرچووە، ئەوە بەلایانەوە ئاماژەیەکە بۆ تووشبوونیان بە نیشانەکانی ئەلزەهایمەر ئەوەش تەنها مەسەلەی کاتە.

ئەنتۆنی سمیس لە وتارێکی خۆیدا لە گۆڤاری "جەستە"The Body" نووسیبووی ئەڵێ: "ئەگەر بۆ پێشکەوتنەکانی بواری پزیشکی بە ئاسانترین شێوە بڕوانین، ئەبینین یارماتیدەرێکی باشە بۆ ئەوەی زۆر زووتر پیر بین". گومانی تیا نییە ئەم ڕایە زۆر ڕەشبینانەیە.

ئەوانەی تەمەنیان ٦٥ ساڵی تێپەڕاندووە لە ١٠٪ یان هەندێ نیشانەی ئەلزیهایمەر Alzheymers یان لێ بەدی دەکرێت، لە دوای تەمەنی

٧٥ ساڵیش له ٥٠٪ یان زۆر به ڕوونی نیشانەی ئەم نەخۆشییەیان تیا بەدی دەکرێت، یەکێ لە تایبەتمەندییە بۆماوەییەکانی پێشکەوتنی تەمەن "کۆن "لەو باوەڕە بەربڵاوەدایە کە پیربوون ئەو دیاردە سرووشتییەیە کەس ناتوانێ لە دەستی دەربازی بێت. من وایدەبینم گرنگترین فاکتەر لە فاکتەرەکانی بڵاوبوونەوەی ئەم ئەفسانەیە، بوونی نەخۆشی ئەلزیهایمەر خۆی بێت. ساڵی ١٩٠٦ لەسەر دەستی ئەلۆیس ئەلیزەهایمەر Alois Alzhemersدۆزرایەوە، ئەلزیهایمەر توێژەرو پزیشکێکی بەناوبانگ بوو لە میونیخ، هەستا بە توێکاری ژنێک تەمەنی ٥٥ ساڵ بوو، سێ ساڵ پێش مردنی تووشی لە دەستانی هێزی ئەقڵیی بوو بە شێوەیەکی زۆر بەهێز. دکتۆر ئەلیزەهایمەر بینی مێشکی ئەو ژنە تووشی پووکانەوە بووە ناتوانرێ بەو شێوەیە لێک بدرێتەوە کە ئەوە پیربوونێکی سرووشتییە: دەمارەکان چەماونەوەو چوونە بەیەکدا هەروەها نیشتووی کلسی لە خەپلە کیمیاییەکاندا هەبوو.

لەوە پێش بەهیچ جۆرێک کەس پیربوونی بە هیچ نەخۆشییەکەوە نەئەبەستەوە، لەگەڵ دۆزینەوەی ئەم پەیوەندییە دەرکەوتووە لە نەخۆشی کە بەناوی خۆیەوە نای، لەوساتەوە دکتۆر ئەلیزەهایمەر گورزێکی کوشندەی لە تیۆری پیربوونی "سرووشتی "سرەواند. بەڵام ئیتر هەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکان زۆرجار درێژخایەن ئەمێننەوە سنووری کاتی خۆیان تێدەپەڕێنن، لەسەر هەموو پێویست بوو هەفتا ساڵ چاوەڕوان بێت پێش ئەوەی ئەم دۆزینەوەیە بەخت یاوەری بێت تاکو لەلایەن توێژەوەرانەوە دۆزینەوەکەی ئەلیزەهایمەر بەتەواوی پەسەند بکرێت. لەم دە ساڵەی دواییدا، بە شێوەیەکی دراماتیکی دان نرا بە نەخۆشی ئەلیزەهایمەردا، بەتایبەتی دوای ئەوەی ڕوون بووەوە ئەم نەخۆشییە تووشی یەک ملیۆن ئەمەریکی بووە، واتە بەڕێژەی ٥٠ -٦٠٪ ی ئەو کەسانەی بە هۆی پیربوونەوە تووشی نیشانەکانی زەین کوێری بوون. زەین کوێری Dementia کە زاراوەیەکی پزیشکییە، بۆ

کۆمەڵێک نیشانەی پەیوەندی دار بە وتە باوەکەی پێی دەڵێن "خڵەفان"یان خرفبوون: لە بیرچوونەوەو شپرزەبوون و شڵەژان، لەگەڵیا سووڕی ئاگایی کورت خایەنە و تووڕەیەو ئاستی ژیریشی لە دابەزینە.

لویس تۆمان بە نەخۆشی ئەلزەهایمەر دەڵێ "نەخۆشی سەردەم"وە بە زمانێکی ڕەوان لەسەری دەڕوات "خراپترین نەخۆشییە نەک هەر ئەوەی بەسەری قوربانییەکەیدا دەهێنێ بەڵکو کاریگەرییەکی تێکشکێنەرانەی هەیە لەسەر خێزانی نەخۆشەکەو هاوڕێکانی. سەرەتا نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لە شێوەی لە دەستدانی کارو پیشەکەیەتی لەگەڵ لە دەستدانی توانای لەسەر کرداری ژمێریاری و چاپکردن بۆ نموونە، لە پێشکەوتووترین و بەهێزترین قۆناغیشدا ئەچێتە قۆناغی ئیفلیجبوونی ئەقڵییەوە، لەخراپترین نیشانە بێ بەزەییەکانیشی ئەوەیە، نەخۆشییەکی کوشندە نییە. تووشبووانی ئەم نەخۆشییە تا تەمەنێکی زۆر دەژین و مێشکیشیان تەواو ئیفلیج بووە، جگە لەوەش، ئەو کەسانە لە ڕووی تەندروستی لەشەوە سەرنج ڕاکێشن، زۆر بەدەگمەن مەگەر تووشی دەردەسی Pneumonia ببن.

نەخۆشی ئەلیزەهایمەر لە جیهانی هۆشمەندییەوە دێتە ژوورەوەو لە قۆناغی یەکەمی ئەم نەخۆشییە کارەساتبارەدا مرۆڤ ئەتوانێ خۆی لێ دەربازبکات. لە کتێبە بەناوبانگەکەیدا "ئەفسانەی پیربوون"دکتۆر سیگفرید کرا Seigfried Kra، توێژەر لە زانکۆی یال، چەند بڕگەیەک لە قسەی ژنی یەکێک لە هاوڕێکانی وەرگرتووە کە ژنە دکتۆرێکی سەرکەوتوو بووە لە هەمان کاتدا نووسەرێک بووە بەتایبەت لە بواری منداڵاندا دەینووسی، لەکارەکەی ناچار بوو خانەنشین بێت بەهۆی ئەوەی تووشی نەخۆشی زەهایمەر بوو بوو لە ناوەڕاستی پەنجەکانی تەمەنیدا، لە ڕووی شێوەوە هێشتا هەندێ کات ئاگای لەخۆی هەبوو بەتایبەتی لە کاتژمێرەکانی یەکەمی ڕۆژدا لەنێوان کاتژمێر سێ و پێنجی بەیانیدا، لەو ماوەیەدا باسی ئەو گۆڕانە تاریکەی دەکرد وا لەناخیا کاری

خۆی دەکات، هەموو ئەو شتەی توانی بیدرکێنێ کۆمەڵێ قسەی هەلەق و مەلەق بوو، بەڵام ئەو وتانە زۆر کاریگەربوون، بەتایبەتی کاتێ بیری لێدەکەینەوە، چەند ئاشقی وشەو چەند بە سەلیقە بوو لە بەکارهێنانیا:

من تووشی کێشەیەکی دەمارگرژی بووم. کێ پێویستی بەم کێشەیە هەیە ؟ کەس.

کەس خۆشی ناوێم، منیش لە خۆم بێزارم.

پێشتر دکتۆرە بووم، خۆم ئۆتۆمبێلم لێ دەخووڕی، من چیم ئەوێ ؟ ئەزانم نامەوێ لێرە بم

من لە هەموو شتێک ئەترسم.

من جگە لە کۆمەڵێ خاشاک چیتر نیم. من سەر بە کۆمەڵێ خاشاکم.

تۆ پێویستت بە ژنێکی تازەیە، ئەم ژنە هیچ سوودێک بە تۆ ناگەیەنێ.

کەس ناوم نازانێ، چونکە نەناسراوم.

هەموو شتێکم لە دەستدا،بیمەی تەندروستی، نووسین،لەسەر چاپ، نووسین بە دەست.

هەموو سەلیقەیەکم لە دەستداوە، تەنها نان ئەخۆم، ئەبێ ئەم دونیایە جێ بهێڵم.

توانام نییە ئەوەی خۆم ئەینووسم بخوێنمەوە.

وڵاتێکم لە دەستدا.

بەهیچ شێوەیەک گۆرانی ناڵێم، ڕەنگە توانام نەبێ جارێکی تر گۆرانی بڵێم.

هۆکاری ئەم نەخۆشییە ترسناکە چییە ؟ ژمارەیەک ئەگەرم سەبارەت بە هۆکاری تووشبوون بەم نەخۆشییە ورووژاند: "ڤایرۆسێکی لەسەرخۆ "و دەگمەنە چەند دەیەیەک دەخایەنێ تا گەشە بکاو گەورە بێ، تێکچوونی سیستەمی بەرگری لەش ئەبێتە هۆی زاڵبوونی دژە

تەنەکان تا هێرش بکەنە سەر مێشک. کۆبوونەوەی زۆری ئەلەمنیۆم لە دەمارەکان (نیۆرۆنەکان). لە هیچ یەکێ لەم هۆکارانە نەکۆڵراوەتەوە، هەرچەندە بڕێکی زۆر لە ئەلەمنیۆم لە نەخۆشەکانی ئەلیزەهایمەر دۆزراوەتـەوە، بەڵام ئەو ڕێژەیە لە بۆڕییەکانی خوێندا نەبینراوە لەو نەخۆشانەدا.

هەندێ کتێب کە پێشوازییەکی باشی لەلایەن خەڵکەوە لێکراوە، ئاگاداری داوە دژی بەکارهێنانی ئەلەمنیۆم لە ئامادەکردنی خواردندا، یان بۆن لابەری دروستکراو لە خوێی ئەلەمنیۆم، بەڵام ملیۆنەها کەس ئەم بەرهەمانە بەکاردێنن بێئەوەی تووشی نەخۆشی ئەلیزەهایمەر بێن. لەوێدا شێوەیەک لە شێوەکانی لادانی فسیۆلۆجی هەیە دەبێتە هۆی ئەم تووشبوونە، لەوانەیە بەربەستی خوێنی مێشک کە ڕێگە نادا ئەلەمنیۆم بگاتە مێشک، تووشی هەرەس بووبێ، ڕێگە بەم خەڵتەو نیشتووانە بدات بە تێپەڕبوونی کات کۆبووبێتەوەو گەورە بووبێت. هۆکارێکی تری گومان هەیە مێشک خۆی لە ڕەوتـی خۆی لای دابـێ بەهۆی ڕوودانی کێشەیەک لە کۆئەندامی گەیاندنی دەمارە گرنگەکان کە ئەویش ئەسیتیل کۆلینە Acetylcholine ە لە نەخۆشەکانی ئەلیزەهایمەردا، توانای خانەکانی مێشک پەکدەخات ناهێڵێ هەندێکیان پەیوەندی بەوانی ترەوە بکەن. ئەلیزهایمەر نەخۆشییەکە لە کاتی ئێستادا چارەسەری نییە، هیچ ڕێگەیەکی کاریگەریش نییە بۆ خۆپاراستن لێی، هەرچەندە توێژەرەوەکان باوەڕیان وایە هەندێ ئاماژەیان لەسەر نیشانە جینییەکان دۆزیوەتەوە لە هەندێ لە خێزانەکاندا. دوای دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە، چاودێری پزیشکی ناتوانێ هیچ بکات جگە لە بەکارهێنانی چەند ڕێگەیەک بۆ سوکنایی دان بە نەخۆش یان کەمکردنەوەی هێزی نەخۆشییەکە. لە ئەنجامدا ئەم هەوڵانەش بێ سوودن بەڵام یارمەتی کەمکردنەوەی هێزی ئەو شپرزەییە دەروونیە دەدات کە نەخۆش و خێزانەکانیان وەکو یەک بە دەستییەوە دەناڵێنن. تاکە هیوای ڕاستەقینە

جۆرەکانی تری نەخۆشی بیرچوونەوەیە کە پەیوەندی بە ئەلیزهایمەرەوە نییە چونکە ئەم نەخۆشە کاتێک خۆی لە ئەفسانەی"خرفبوون "ڕزگار دەکات لەوانەیە چاک بێتەوە، ئەوی ئاشکرایە زیاتر لە سەد شێوەی ئەو پشێوییە جیاوازانەی کە چاک دەبنەوە دەکرێ نزیک بن لە نیشانەکانی زەین کوێریی خرفبوونەوە وەکو بوونی کێشە لە کارکردنی گلاندە دەرەقییەکان و نۆرە دڵێ و فەڕەنگی (سفلس).

چۆن مێشک بەرەنگاری پیربوون دەبێتەوە

پیربوونی مێشک بەتەنها هۆکار نییە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی ئەلیزهایمەر یان هەر پشێوییەک کە پێشتر باسمان کرد. وەکو زانراوە پێکهاتەی مێشک بە تێپەڕبوونی کات گۆڕانکاری بەسەردا دێت. کێشی سووکتر ئەبێتەوە، لە گەڵ کاتدا بەرەبەرە بچووک دەبێتەوە، لەناوەندی پسپۆرەکانی نەخۆشییەکانی نیۆرۆلۆجیدا باسی ئەوە ئەکرێ کە مێشکی مرۆیی ساڵانە نزیکەی یەک ملیۆن نیۆترۆن لە دەست ئەدات بەوە بەرەو تەمەنی پیربوون دەڕوات، بۆیە دەرکەوتنی نیشانەکانی خرفبوون شتێکی لۆجیکییە بەهۆی بەرباد بوونی بەرە بەرەی خانەکانی مێشکەوە.

بەڵام خاڵی لاواز لەم لێکدانەوەیەدا ئەوەیە ئەوانەشی تووشی خرفبوون نەبوونە هەمان بڕ لە نیۆترۆنیان لە دەست داوە

(دەبێ ئەمەش بۆ گومان بە جێبێڵین، تاکو ئامارێکی وردی نیۆترۆنە لە دەست چووەکان نەکەین کاتێک مرۆڤ لە ژیاندا ماوە). تا ئێستا نازانرێ بۆچی مێشک پیر ئەبێ لە هەمان کاتیشدا داهێنەرە - مرۆڤ کاتێ مایکل ئەنجیلۆ دێنێتە یاد کە تابلۆی پەترۆسی پیرۆزی کێشا تەمەنی ٩٠ ساڵ بوو. پیکاسۆ لە هەمان تەمەندا وێنەی ئەکێشا. ئارسەر ڕۆبنشتاین کە لە هۆڵی کارنیکی پیانۆی دەژەند لەو کاتەی هەندێ لە مێشکەکان لەوانیدی دا دائەڕوخێن.

یەکێ لەو تیۆرانەی لەسەر ئەو تیۆژینەوانە بنیادنراوە کە لەسەر گیانەوەرەکان ئەنجام دراون ئەڵێ مێشکی ئێمە گەشە بە پەیوەندی نوێ دەدا لەو کاتەی بەرەو پیری ئەچێ. هەر لەو کاتەی نیۆترۆنەکان بە برێکی زۆر دەمرن ڕەنگە ئەم پەیوەندییانە بە قەرەبووکردنەوەی ئەو زیانانە لە هەندێ کەسدا هەستابن.

هیچ بەریەک کەوتنێکی مادی لە نێوان خانەیەک و خانەیەکی تر لە خانەکانی مێشکدا ڕوونادات. خانەکان لە ڕێگەی بۆشاییەکانەوە پەیوەندی دەکەن، یان پێی دەڵێن خانەی «پەیوەندیدار» کە بریتییە لە پەیوەندییەک بۆ جووڵەپێکردنی هێزی دەمارەکان و لەو پێناوەشدا سەدان یان هەزاران دەزوولە هەیە کە پێیان دەڵێن «تەرزەکان»*. ئەنجامی هەموو ئەوەی پێشکەشکرا، لە دوو داری لق و پۆپ چڕی هاوشێوە دەچن بە تەنیشت یەکەوە دواتر بە هۆی باوە تێک دەڕژێن گەلاو تەرزەکان لێک دەئاڵۆسکێن (وشەی «تەرز» لە وشەیەکی گریکی داتاشراوە بە مانای «دار»). لەو ساتەی دوو دەزوولە پێک دەگەن، لەوانەیە ئاماژەیەکی کیمیایی لە دەمارە خانەیەکەوە (نیۆرۆن) بۆ یەکێکی تر بنێرێ. بەڵام ئەو پێکهاتە کیمیاییانەی دەبنە بەشێکی دانەبڕاو لە پرۆسەکە زۆر ناسراون. یەکێ لەو پێکهاتانە ئەسیتیل کۆلینە بە یەکێ لە خاڵە لاوازەکانی ئەلیزهایمەر دادەنرێ، بەڵام پێکهاتەکەی تر کە پێی دەڵێن دۆپامین Dopamine، کەمبوونی لە لەشدا دەبێتە هۆی نەخۆشی پارکینسۆن Parkinson. کەس بەوردی ئەو هۆکارەی دەمارە خانەکان"نیۆرۆن"هان دەدا بە بڕی پەنجا تەرز گەشە بکەن دوای ئەوەی ئاماژە دەنێرێ نازانێ، بەڵام دەمارە خانەکانی تر بەبڕی ١٠ هەزار تەرز گەشە دەکەن.

یەکێ لە دۆزینەوە هاندەرەکان لەوەی کە مێشک لە بارێکی چالاک و

---

* زیادەی پرۆتۆ پلازمیی تێکڕژاوە جووڵە بە هێزی دەمارەکان دەکات بۆ لەشی خانە. وەرگێڕ

ئاگادا بمێنێتەوە، لەوانەیە یارمەتی بەساڵاچووان بدات بە درێژایی کات گەشە بە تەرزە نوێیەکان بکات.

ئەو هەواڵانەی کە لە چوارچێوەیەکی فراواندا بڵاوەیان پێکراوە و پشتیان بە توێژینەوەکان سەبارەت بە مێشک بەستووە، توێژینەوەی ئافرەتێکە بە ناوی ماریان دایمۆند Marian Diamond لە زانکۆی بێرکلی ئەوەی سەلماند مێشکی مشک گەشە ئەکا یان گرژ دەبێتەوە بەگوێرەی جۆری ئەو ئەزموونانەی لەسەر ئەو بوونەوەرانە کراوە. ئەو مشکانەی لە ناو قەفەسی بچووکدا دابڕێنراون و بێبەش کراون لەهەر شێوەیەک لە شێوەکانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەگەڵ مشکەکانی تردا، توێکڵی مێشکی بە ڕێژەیەکی زۆر گرژ دەبێتەوە بەبەراورد لەگەڵ تەرزەکانی مێشک. لە بەرامبەریشدا کاتێ یەکێ لەو مشکانەی ڕۆژگار لە قەفەسەکەدا پیری کرد تێکەڵ بە مشکەکانی تر دەکەینەوە و مادەی چالاکی بەخشی زۆری لێ دەدەین، مێشکی فراوان دەبێتەوەو تەرزی نوێ دەردەکاتەوە، ئەوەش یارمەتی ئەو لێکدانەوە فسیۆلۆجییە دەدا بۆ دیاردەیەک کە هەموومان تێبینیمان کردووە: ئەو کەسانەی تووشی تەنیایی و دابڕان بوون لە خەڵک زیاتر تووشی پشێوی و لادان لە ڕەوتی ڕاستەقینە دەبن و تووشی گێلی و هەست بە بەتاڵی زۆر دەکەن بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی بەردەوام چالاک و کاریگەرن لەناو خێزان و هاوڕێکانیاندا.

ئەگەرچی بەجۆرێک لایەنگیری لە ژیانی مادیمان دەکەین، ئەوا زیاتر لایەنگیری لەدروستکردنی تەرزی نوێی مێشک دەکەین، بەڵام لە ژیانی ڕاستەقینەدا بە دڵنیاییەوە مەسەلەکە لە ڕووی زانستییەوە بەرەو زۆر ئاڵۆزبوون دەچێ. واتە مەرج نییە بەدەستهێنانی بڕێکی زۆر لە تەرزەکان مانای ئەوەبێ ئیتر تۆ مێشکێکی زۆر پێشکەوتووت هەبێ، مناڵان کە لە دایک دەبن تەرزەکانی مێشکیان لە تەرزی مێشکی گەورەکان زیاترە.

بۆ ماوەیەکی درێژ باوەڕ وابوو هەر لە دایکبوونمانەوە خانەکانی مێشک لە گەڵماندا لە دایکبوونەو ئیتر ناکرێ ئەو خانانە بۆ خانەی تر دابەش ببن و زیاد بکەن، بەڵام لەم دواییەدا دەرکەوت ترشی ناوکی ناو نیۆرۆنەکان (دەمارە خانەکان) چالاکن، ئەنجامی نوێ بەدەست ئەخەن، هەندێ لە پسپۆڕەکانی نەخۆشییە نیۆرۆلۆجییەکان گومانیان لەوەکرد کە مێشک هەموو ساڵێ ملیۆنەها نیۆرۆن لەدەست بدات. ڕۆبەرت تیری Robert Terry زانای بواری نەخۆشییەکانی زانستی دەمار (نیۆرۆلۆجی) لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە سان دیگۆ جەختی لەوە کردەوە هیچ کەمبوونەوەیەک لە چڕیی نیۆرۆنەکان لە سێ ناوچەی گرنگی مێشک بوونی نییە.

ڕاستە قەبارەی نیۆرۆنە گەورەکان بچووک دەبنەوە، بەڵام ئەم بچووکبوونەوەیە بەرامبەرە لەگەڵ بەرزبوونەوەی ڕێژەی نیۆرۆنە بچووکترەکان. هەروەها جەختی کردەوە لەوەی نیۆرۆنە گەورەکان نامرن بەڵکو تەنها گرژدەبنەوە.

دوو زانای تری نەخۆشییە نیۆرۆلۆجییەکان سامۆئێل وێس و برنت ڕینۆڵدس Samuel Weiss and Brent Renolds لە زانکۆی کالگاری لە ئەلبێرتای کەنەدی ئاشکرایان کرد کە ئەتوانرێ خانە وەستاوەکانی مێشک چالاک بکرێتەوە سەر لە نوێ بخرێتەوە سەر ڕەوتی ژیان، هەستان بە ژیانەوەی نیۆرۆنەکان لە مشکدا. لە تاقیگە، مادەیەکی کیمیاییان بەناوی فاکتەری گەشە لە دەمارە خانەکاندا چاند، ئەو مادەیە پەیوەندی بە مێشکەوە هەیە بووە هۆی دابەشبوونی خانە وەستاوەکانی مێشک، لەوانەیە ئەم خانانە هەروەکو زیادەی یەدەک لە کاتی پێویستدا بەکار بهێنرێن.

ئەوەی هاندەرە بوونی مێشک خۆیەتی، میکانیزمی سرووشتی تایبەت بەخۆی هەیە، خۆبەخۆ لە بەساڵاچووندا خۆی چالاک دەکاتەوە. لەوێدا تەرزی نوێ بەشێوەیەکی درێژتر گەشە دەکات، دوای تەمەنی

٨٠ ساڵی ئەم تەرزانە تەرز یان لقی تریان لێدەبێتەوەو لەو کاتەی نیۆرۆنەکان لە گرژیدادەبن، لە هەمان کاتدا، پەیوەندی نوێ دروست دەکەنەوە، ئەمەش بەڕۆڵی خۆی چالاکییەکی کارۆکیمیایی تر لە مێشکدا دەوروووژێنێ. مادە سرووشتییەکان ئەم گەشەو توانای چاکبوونەوە بۆ هەر کێشەیەک کە دەکەوێتەوە هاندەدا – بەتایبەتی فاکتەری گەشەی دەمار، لە ڕیزی ئەو پرۆتینانەیە کە بەناوی فاکتەری خۆراک ناسراوە، دیارە فاکتەری گەشەی دەمار فرمانی جۆراوجۆرو گرنگی هەیە، لە زانکۆی جۆن هۆبکنز فاکتەری گەشەی دەمارەکان بەربەست کرا،نیۆرۆنە کۆنەکان لە مشک و مەیمووندا گەڕانەوە، ئەوەش کاتێ بوو مێشکی مشکە پیرکراوەکانیان بەم فاکتەرە کووتا، بەشێوەیەکی بەرچاو خانەی یادەوەرییەکانیان چاکبوونەوە. لێرەدا ئومێد هەیە نەخۆشەکانی ئەلیزهایمەر دوای بەکارهێنانی ئەو مادانەی چالاکی نیۆرۆنی دەوروووژێنێن ئەو فرمانانە بگێڕنەوە (تاقیکردنەوەیەک لەسەر فاکتەری گەشەی عەسەبی لەسەر هەندێ نەخۆش لە سوید ئەنجام درا هەندێ سەرکەوتنی بەدەست هێنا).

هەموو ئەم هەواڵە خۆشانە سەبارەت بە مێشکی پیربوو ئاستی پێشبینییەکانمان بەرزتر دەکاتەوە بەوپێیەی کە سرووشتییە مرۆڤ بتوانێ خۆی دەسەڵاتداری خۆی بێت دوای ئەوەی دەچێتە ساڵەوە. ڕۆبەرت تیری Robert Terry زانای پسپۆر لە نەخۆشییەکانی دەمار:"لەوانەیە لە توانای کەسە زۆر بەتەمەنەکاندا نەبێت لە ڕووی کاتەوە بەخێرایی هەست بەشتەکانی دەوروبەریان بکەن، بەڵام لە بڕیاردانی هزری و بەڕێوەبردن و وشە ڕەوانی بێ هاوتان. کێ باوەڕ بەوە دەکات کەسانی وەکو پیکاسۆ یان چەلۆ ژەن پاپلۆ کاسال یان مارسا گراهام توانیویانە دیاری و سەرکەوتنەکانیان بە نیوە مێشکەوە بەو شێوەیە بەردەوامی هەبێ".

پارێزگاریکردن لە ژیری لە تەمەنی پیریدا.

توێژەر خاتوو لیسی جارفیک Lissy Jarvic لە زانکۆی کۆلۆمبیا هەندێ لێکۆڵینەوەی سەبارەت بە جمکەکان لە ساڵی ١٩٧٤ ئەنجامدا، ئەوەش لە پێناوی سەلماندنی ئەوەی ئایا دابەزینی ئاستی ژیری بە دیاردەیەکی سرووشتی لە دیاردەکانی پیری دادەنرێ. تەمەنی بەشداربووان لە نێوان ٦٥ و ٧٥ ساڵیدایە. لە لێکۆڵینەوەکەدا هیچ یەکێ لەم بەشداربووانە هیچ دابەزینێک لە ئاستی ژیرییان تێدا بەدی نەکرا، زۆر جاریش، ئاستی ژیری مرۆڤ ساڵێک پێش مردنی زۆر بە توندی دابەزیوە، ئەم دابەزینە ئاستی جیاوازی هەیە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت، هەروەها ئەو تاقیکردنەوەیەی لەسەر پیریش ئەنجام ئەدرێ لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت. ناکرێ هەموو بە تەمەنەکان لە خانەیەک دابنرێن، ئەو جیاوازییەی ڕوودەدات تەنها تەمەن نییە، بەڵکو خوودی کەسەکە خۆشیەتی.

بەڵگەی نەگۆڕ لەسەر ئەوەی پێشکەشکرا، لە لێکۆڵینەوەیەکی ڕابردووی درێژ مەودا دا بەدیدەکرێ، ئەو لێکۆڵینەوەش لە زانکۆی دیوک ئامادەکراوە. ئەم لێکۆڵینەوەیە دەریخستووە لەکەسە زۆر بە تەمەنەکاندا کە تاقیکردنەوەکەیان لەسەر ئەنجام دراوە (لە نێوان ساڵانی ٦٥ و ٧٥ ساڵی) دابەزینێکی گشتی لە ڕێژەی زیرەکی بوونی نییە، مەگەر ئەوانەی تووشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن هاتوون، شتێکی ئاشکرایە نۆرە دڵێی سووک کە بە ئاستەم دەرکی پێ دەکرێ، پەیوەندی بە گرژیی بەردەوامی مرۆڤەوە هەیە، ڕەنگە لێرەدا کاریگەری لەسەر ژیری هەبێ. لەمەوە دەردەکەوێ جگە لە هۆکاری دیاریکراو، نەخۆشی هۆکارە بۆ دابەزینی ئاستی ژیری و وەزیفەی زەینی، نەک خوودی پیری.

هەرچەندە وێنەی دەمارەکانی مێشک هێشتا ڕوون نییە، بەڵام دەکرێ پێشبینی ئەوە بکەی زۆر ڕاستینە بژیت و پارێزگاری لە

یادەوەری و ژیریت بکەیت. بابەتی پیربوون و پەیوەندی بە ڕێژەی ژیرییەوە نموونەیەکی تەواوە، سەبارەت بە درۆخستنەوەی ئەو شرۆڤانەی بەدرێژایی مێژوو لە لێکدانەوەی ئەو گۆڕانکارییە ئالۆزانەی زەمەن سەپاندوویەتی، دەکران. تەنها ئەوەندە بەس نییە، بووتریّ پیری باشترە یان خراپترە لە مانەوە بە گەنجی. ئاوەزی مرۆیی لە میانەی ئەزموونەوە لە چەند لایەنێکەوە گەشە دەکات. بە ئاماژەکردن بەم گۆڕانکارییە ئۆرگانییانە، لێکۆڵینەوەکان سەبارەت بە مێشک لە گەشتەکەیاندا بەرەو کشان و فراوانبوون یاوەری ئەقڵ دەکەن، ئەگەرچی گرنگیشە باوەڕ بە خوودی کردارەکە بێنین و دڵنیابین لەوەی ئەقڵ ئارەزووی کشان و فراوانبوونی هەیە.

زانایانی دەروونی دەستیان کرد بە دڵنیابوون لەوەی، گەشەی مرۆیی تا سالآنی دوایی تەمەن درێژە ئەکێشیّ، لە ڕێگەی پلە بەرزەکانی هۆشمەندییەوە وەکو دانایی بۆ نموونە. توێژەرێکی ئەڵمانی بەناوبانگ بە ناوی پۆڵ بۆلتس Pawl Baults باوەڕی بەو وتەیە هەیە کە دەڵێ هەر دابەزینێک لە بونیادی مادیی مێشک بە هۆی فاکتەری زەمەنەوە، بە دەستکەوتێکی ژیری نویّ قەرەبوو دەکرێتەوە. لەو کاتەی مرۆڤ ئەچێتە ناو ساڵەوە، هەندێ نموونەی یادەوەری کاتی زیاتری دەویّ تا ئەرکەکانی جێبەجیّ بکات: بۆ نموونە کاتیّ بۆلتس داوا لە هەندیّ کەس ئەکات هەندیّ جووت – وشە یان هەندیّ شوێن تێهەڵکێش بکەن (وەکو دوو وشەی ئۆتۆمبێل و بورجی ئیڤڵ، مێز و دیواری بەرلین و لە نێوان وشەی کلیل و پردی دەروازەی زێڕین)، بۆی دەرکەوت کەسە بەتەمەنەکان ناتوانن بیرهێنانەوەی خێرا ئەو وشانە جووت بکەن، وەکو ئەوەی گەنجەکان دەیانکرد. بۆلتس نوسیویەتی ئەڵیّ:"کاتیّ قووڵ دەبینەوە لە جۆری ئەو زانستەی لە ڕێگەی کەلتوورەوە لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی تر دەگوازرێتەوە، دۆخەکە زۆر جیاوازە "بۆلتس لە یەکیّ لە تاقیکردنەوەکانیدا لەسەر ئەو کەسانەی لێکۆڵینەوەکەیان لەسەر

ئەنجام دراوە گریمانەی دۆخێکی کرد وەکو ئەم دۆخەی خوارەوە: ئەگەر هاوڕێیەک لەسەر تەلیفۆن پەیوەندی پێوەکردی و وتی دەیەوێ خۆی بکووژێ، تۆ ئەبێ چیبکەی ؟ یان ئەگەر کچێک ١٥ساڵی لە تەمەنی تێنەپەڕاندووەو ئێستا بیر لە هاوسەرگیری دەکاتەوە ؟

بۆلتس دەڵێ: بڕیاردانمان سەبارەت بەم کێشانەو کێشە هاوشێوەکان بەشێوەیەکی بەرچاو هەمە چەشنەیە، بە درێژایی چەندەها ساڵ "پێوەرێک بۆ دانایی"مان گەشە پێداوە، بە پێی ئەو پێوەرە وەڵام دەدەینەوە. ئەگەر ئەو کچەمان وەرگرت کە پانزە ساڵی تێنەپەڕاندووە. ئەوانەی ئەم پرسیارەیان ئاراستە دەکرێ:"کچێک لە تەمەنی پانزە ساڵی ئەیەوێ هاوسەرگیری بکات ؟ نا ئەمە کارێکی ناڕەوایە چونکە هاوسەرگیری لەم تەمەنەدا هەڵەیەکی گەورەیە". تەنانەت لە ئاماژەکردن بۆ ئەگەری هەندێ هەلومەرجی لەبار بۆ ئەو هاوسەرگیرییە، ئەو کەسە سوور دەبێ لەسەر ڕای خۆی و پێیوایە کێشەکە ئاسانەو تەنها یەک وەڵامی هەیە ئەویش ئەوەیە:"نابێ ئەم هاوسەرگیرییە بکرێت".

«ڕەنگە وەڵامێکی تر هەبێ زانیاری قووڵتر لە ڕووە مرۆییەکەوە ئاشکرا بکات. لە بارودۆخی ئاساییدا، هاوسەرگیری کچێکی پانزە ساڵی شتێکی باش نییە، دیارە ئەم کێشەیە لە ڕووی شکڵەوە، ئاسانە. بیرکردنەوە لە هاوسەرگیری شتێکەو هاوسەرگیری کردەییش شتێکی ترە. پێموایە زۆربەی کچان بیر لە شووکردن دەکەنەوە، بێ ئەوەی لە کۆتاییدا شووبکەن. ئینجا هەندێ حاڵەت هەیە ئەم کێشە سادەیەی بەسەردا جێبەجێ نابێ. لەوانەیە کچێک تووشی دەردێکی بێ دەرمان بووە، یان لەم دونیایەدا تووشی تەنیایی بووە. یان لە وڵاتێکی ترەو لەم وڵاتەدا نییە، یان لە ناو سیستەمی کەلتوورێکی تردا یان لەسەردەمێکی مێژوویی تردا دەژی کە کچ لە منداڵییەوە هاوسەرگیری دەکات».

لە ڕێگەی "پێوەری داناییەوە "بۆلتس ئاشکرای کرد، لەمجۆرە کێشانەدا، کەسە زۆر بەتەمەنەکان دووچاری گرفتی ئەرێنی دەبنەوە - بەوەش زۆرتر لە نیوەی وەڵامە ژیرانەکان لەو کەسانەوە هاتن کە تەمەنی شەست ساڵییان تێپەڕاندووە. دیارە مەرج نییە هەموو بەتەمەنەکان دانابن، بەڵام بەگشتی لەڕووی ژیرییەوە زاڵترن بەسەر تەمەنەکانی خوارەوەدا، بەوەش دەرەنجامی تاقیکردنەوەکانی بیرەوەری ئاوەژووکرایەوە. بۆلتس هەستی کرد کە دانایی وەکو پرۆگرامێکی ئەلیکترۆنی وایە بۆ ئەو ئەقڵەی کە ڕۆشنبیری بەکاری دێنێ لە پێناو بەزاندنی سنووری بایۆلۆجی. پیانۆ ژەنی ناودار ئارسەر ڕۆبنشتاین Arthur Rubinstein لە تەمەنی ٩٠ ساڵیدا، کۆنسێرتی مۆسیقای ئەنجام دەداو ئاهەنگەکانی بە پیانۆ ژەنین دەڕازاندەوە.

کاتێ پرسیاری لێکرا چۆن توانیت پارێزگاری لەم چالاکییە بکەی کە ڕامان و کۆششێکی زۆری دەوێ، لەسەر سێ ستراتیژ وەڵامەکەی چڕ کردەوە کە ژیری لێ ئەچۆڕێ، چەند پارچە مۆسیقایەکی کەم بژەنە، بەشێوەی دووبارە کردنەوە ڕاهێنان لەسەر هەریەک لەو پارچە مۆسیقایانە بکە - بۆ ئەوەی قەرەبووی هێزی دەست وپەنجەت بکەیتەوە، ئەو کاتەی لە ژەنینی خێرادا ماندوو دەبن - چەند چرکەیەک خێرایی لێدانەکە بە ئاوازی سووک کەم بکەرەوە پێش ئەوەی بچیتە ناو قۆناغێکی تری مۆسیقای خێراوە (لە ڕاستیدا ئەو دەمە ژەنینەکەت خێراتر بەردەوامی دەبێ !).

ئەم دۆزینەوانە کە بۆلتس دەرکی پێکرد، ئەو نهێنییانە ئاشکرا دەکات کە ناکرێ بخرێنە چوارچێوەی تاقیکردنەوەوە. چونکە ژیری یان دانایی گەورەترە لە سەلیقەی ژیان بەتەنها. سوکرات وای دەبینێ دانایی شتێک نییە فێری بیت یان خەڵک فێربکەی، بەڵام دەکرێ بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ دەرکی پێ بکرێ. هەرچەندە ئەتوانین لە کەشی دەوروبەری کەسە داناکە هەست بەو ژیرییە بکەین، بەڵام ناتوانین پێشوەخت ئەو

کارامەییە بکێشین، بپێوین و بناسین. جۆناس سۆلک Jonas Salk دانایی وا پێناسە کردووە: «دانایی شتێکە ڕەنگە بە وردبوونەوە لێی بیناسی، یان جیای بکەیتەوە، ئەشتوانی بچیتە قووڵاییەوە. من داناییم واناسیوە، توانای دەرکردنی چەند بڕیارێکە، کاتێ لەو بڕیارانە ورد دەبیتەوە، وای دەبینی پڕە لە دانایی» بەڵام دانایی چی دەبەخشێ ؟ ئەگەرچی ناتوانین فێری بین، بەڵام ئەتوانین بەدەستی بێنین لەڕێگەی ژیان لە نێو بۆتەو فەزای داناییدا. وتەیەکی هیندی دەماودەم هەیە وای دەبینێ کە" دانایی ئەو جۆرە زانیارییە نییە کە بەدەستی دێنی، بەڵکو ئەو جۆرە زانیارییەیە لە ناویدا دەژیت ". دوای ئەوەی چەند کاتژمێرێک لە خزمەتی ماهاریشی Maharishi دا بووم، وەکو دانایەکی بلیمەت بینیم، هەستم بەوەکرد ناتوانم داناییەکەی ئەو بەدەست بێنم، بەڵام دڵنیابووم داناییەکەی ڕاستەقینە بووە. پێویستە دانایی وەکو هەناسە تەواو ببێتە خۆشەویستی بۆ مرۆڤ. دانایی لە بوونی تۆدایە، هەروەها بەڕاستی تۆ کێیت، نەک چی دەکەی.

ئەو کاتەی دیدە نوێیەکەی پیربوون، باری سەرشانی بە ساڵاچووانی سووک کرد، من باوەڕم وایە ئەو دیدە نوێیە بە ڕوونی و باشترین وێنای خۆی لەگەڵ پیربووندا بەراییەکانی بەدەرکەوتوون، بۆ تێڕوانینە تایبەتەکانمان لە پێشکەوتندایە. بینین ئەو پەیوەندییە شاراوەیە کە گەنجان و پیران یەکدەخات. لە ناوەڕاستی تەمەندا، دەستبەرداری خوودی خۆمان دەبین تاکو سەرکەوتن و ئاسوودەیی بەدەست بێنین. هێندە کاتمان نییە لە گەڕان بەدوای داناییدا بەسەری بەرین. هێشتا لاوان بەشێوەیەکی زیادڕەو نموونەیین، بەڵام بەتەمەنەکان لە توانایاندایە لە ڕێگەی داناییەوە دەستگرۆیی بکەن و هاوسەنگی ڕاگرن، لەوانەیە ئەمە گەورەترین دیاری بێت کە سووڕی ژیانی مرۆڤ لە تەمەنی پێگەیشتندا پێشکەشی کردبێ.

سنووردارکردنی کاری پزیشکی

دۆزینەوە پزیشکییەکان سەبارەت بە مێشکی پیری ئێمە، ئەو کەلێنە پڕ دەکەنەوە، لە نێوان ئەوەی بۆ گەیشتن بە پیربوون هیوامان لەسەر هەڵچنیوە لەگەڵ ئەو ئەگەرە پووچ و هەڵخەڵەتێنەرانەی بەڕاستی بوونیان هەیە. خەڵکێکی زۆر باوەڕی وایە لایەنی پزیشکی بەشێوەیەکی سەرەکی بەرپرسە لە باشترکردنی باری تەندروستی بەساڵاچووان و درێژکردنی تەمەنیان، چاویان لە دەستی پزیشکەکانە تا دەرمانێکیان بۆ بدۆزێتەوە دژی شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ و ئەلیزهایمەر و هەندێ لە پشێوییە لە ناوبەرە باوەکان لە نێو پیراندا. بەڵام ئەمە ئەو ڕاستییە لە یاد ئەکات کە پیربوونی سەرکەوتوو زۆر گەورەترە لەوەی تاکە کاری ئەوە بێت چۆن نەخۆشی لە خۆی دوور دەخاتەوە، هەرچەندە ئەو باسەش گرنگی خۆی هەیە، بەدرێژایی ژیان مرۆڤ پابەند ئەکات بەخۆیەوە، پزیشک دەتوانێ لە جێگیر کردنی ئەم پابەندبوونەدا ڕۆڵی هەبێ، بەڵام بواری پزیشکی ناتوانێ جێگرەوەی ئەوە بێت.

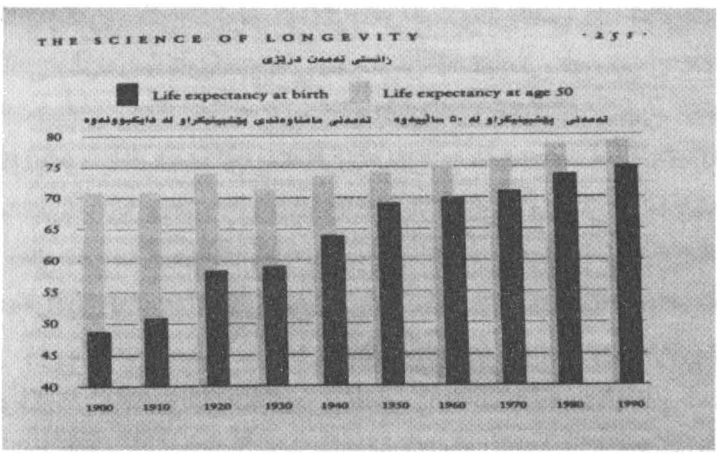
ئەو ڕۆڵەی پزیشکیی نوێ پێی هەستاوە لە درێژکردنی تەمەنی مرۆڤدا دەیە دوای دەیە لە پاشەکشێ بەردەوامە، بەرەو بچووکبوونەوە دەڕوات. ئەو ماوە زێڕینەی کە ڕاوچییانی بەکتریاو میکرۆب لە هەفتاکانی سەدەی نۆزدەدا، نزیکەی سەدەیەک بەردەوام بوون لە دۆزینەوە، لەو ڕێگەیەوە بواری پزیشکی سەرکەوتنی بەرچاوی بەدەستهێنا، زۆربەی نەخۆشییە درمییە بەربڵاوەکانیان بنبڕ کرد. ئەو سەرکەوتنەی لە ڕابردوودا بەدەست هات یەکێکە لەو هۆکارانەی، ئەمەریکییەکانی والێکرد، بڕی ئەو تێچوونە زەبەلاحە بگرنە ئەستۆ کە بۆ چاودێری تەندرووستی تەرخان کرا، ئەو بڕە خۆی دەدا لە ٧٠٠ ملیار دۆلارو بەردەوام بەرەو بەرزبوونەوە دەکشاو لە دەساڵی داهاتوودا پارەی تەخانکراو بۆ ئەو بوارە گەیشتە یەک ترلیۆن دۆلار. دیارە ئەم بوودجە زەبەلاحە لە ڕووی نیاز پاکییەوە بۆ ئەوە بوو، زەمەنێکی درێژتر لە ژیان ئەکرین.

تەواو وەکو ئەو وەبەرهێنانەی لەو توێژینەوانەی لەسەر پەنسلین و ڤاکسینی سۆلک Salk Vaccinee ئەنجام دران، بەڵام بەشداری کردنی سەرتاسەری پزیشکی لەم لایەنەوە - لە ڕابردوو و ئێستاش و داهاتووشدا - ڕەنگە خستنە بەرچاوی بەم شێوەیە زیادڕەوی زۆری تێدابێت.

ساڵی ١٩٠٠ ڕێژەی گشتی تەمەن درێژی لە ئەمەریکا گەیشتە،، ٥٠٪ لەگەڵ ئەوەشدا ئەم زیادبوونە هیچ کاریگەریی لەسەر هیچ کەسێک لەوانەی هەردوو قۆناغی شیرەخۆری و منالی بچووکیان تێپەڕاندبوو نەبوو. ئەگەر لەم خشتەیەی وادێ وردبیتەوە، دەبینی شتێکی زۆر کەمی بەسەر ئەوانەوە هەیە کە گەیشتوونەتە تەمەنی باڵقبوون لە نەوەکانی ڕابردووی نزیک. لێرەدا دوو خشتە دانراوە، خشتەی خوارەوە تەمەنی زەمەنی ڕوون ئەکاتەوە وەکو ئەوەی لە دایکبوونەوە پێوانەی کردووە، ئەمەیان زۆر پەیوەندی بە بابەتەکەوە هەیە کاتێ باسی زیادبوونێکی زۆر لە تەمەن دەکات کە دەکاتە ٢٦ ساڵ لە نێوان هەردوو ساڵەکانی ١٩٠٠ -١٩٩٠. بەڵام خشتەی سەرەوە ئەو ماوەیە دەپێوێ کە لە ٥٠ ساڵییەوە دەست پێدەکات، هەر چەندە ئەم ماوەیە ڕاستەوانە بەرز دەبێتەوە، ئەوا زیادەی نێوان ساڵانی ١٩٠٠ -١٩٩٠ زۆر کەمە. ڕەنگە کەسێک ئەمڕۆ تەمەنی ٥٠ ساڵ بێت، پێشبینی کرا هەشت ساڵ زیاتر بژیت لە هاوتەمەنەکەی خۆی لە ساڵی ١٩٠٠ کە گەیشتۆتە هەمان تەمەن. بەڵام ڕاستییەکە دەڵێ بواری پزیشکی لەم سەدەیەدا هەنگاوی باشی هاویشتووە، زۆربەی ئەو نەخۆشییانەی دەبوونە هۆکاری مردنی منالانی شیرەخۆرەو منالی گەورەتر قەلاچۆکران، لە ڕێگەی کەمکردنەوەی مردنی مندالان هەر لە دایکبوونەوە و لەناوبردنی زۆرێک لە نەخۆشییە درمییەکان وەکو ئیفلیجی منالان و ئاوڵەو سووریژەو ئەنفلوەنزاو کەم خوێنی. لەبەرامبەردا کاریگەریی پزیشکی لە بواری ڕێژەی مردن لە نێو منالانی ڕەسیودا کەم دراماتیکی ترە لە ڕێژەی

پێویست بە گوێرەی منداڵان، لەوێدا چەند ڕاستییەکی سەلمێنەر هەیە دەری دەخا کە توێژینەوە لەبواری زانستی پزیشکیدا، هیچ سوودێکی ئەوتۆی نەگەیاندووە، وەکو ئەوەی کۆمەڵگە هیوای لەسەر هەڵچنیبوو:

* **شێرپەنجە،** تێکڕایی تەمەن بۆ نەخۆشی شێرپەنجە ناگۆڕێ بەبێ تێڕوانین لە جۆری شێرپەنجەکە لە مەودای پەنجا ساڵدا. پشکنینی پێشوەخت دەربارەی شێرپەنجە ئەوە بە خەیاڵ پڵاوی دەزانێ کە نەخۆشەکانی شێرپەنجە لە ئێستادا ژیانێکی درێژتر بژین، لەو کەسانەی لە ڕابردوودا تووشی شێرپەنجە دەبوون، ئاشکرایە ڕێگە چارەسەرە نوێیەکانیش لە تەمەنی نەخۆش زیاد ناکەن، ئەگەر وا بوایە ئەوانەی تووشی شێرپەنجە دەبوون درەنگتر ئەمردن لە هاوشێوەکانی ڕابردوویان.



بەڵام مەسەلەکە لێرەوە نییە، مردن بەهۆی شێرپەنجەوە، لەهەمان ئەو تەمەنەدا ڕوودەدات کە باو باپیرانمان تێیدا دەمردن ـ کە تێکڕای گشتی مردن بەهۆی شێرپەنجەوە ٢٠٪ بوو ـ لەکۆتایی چلەکانی سەدەی بیستەمیشدا نەخۆشی شێرپەنجە هەر بە نەگۆڕی مایەوە.لەڕاستیدا ئەو برە زیادەیەی لە تێکڕایی تووشبوون بە شێرپەنجەی سی لە نێو ڕەشپێستەکان و ژناندا هەبوو بۆ زیادڕەوی کردن لە جگەرە کێشان دەگەڕایەوە.

* **نەخۆشییەکانی دڵ**، پێشتر گفتوگۆمان کرد سەبارەت ئەو حاڵەتە نادیارانەی پەیوەندی بە دەردەکانی دڵەوە هەیە. ساڵانە ڕێژەی مردن لە یەک بۆ دوو لەسەد کەمبۆتەوە – بەڵام هۆکاری شاراوە لە پشتی ئەوەوە هەیە، زۆر دوورە لە بنبڕ بوونەوە، مەبەستم نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵە.

هەرچەندە هەڵمەتە گەورەکانی خۆپاراستن لە برەودابوو، بەڵام خوێنبەرە پەککەوتووەکان لە منداڵی کەمتر لە دە ساڵدا بەدی دەکرێ. ئەمە جگە لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشی خوێنبەرەکان لە نێو نیوەی ئەو دانیشتوانەی کە تەمەنیان بیست ساڵی تێنەپڕاندووە. هەردوو ئەو نەشتەرگەرییە باوەی بۆ نەخۆشەکانی دڵ دەکرێ، کە ئەوانیش نەشتەرگەری دڵی کراوەو چاککردنەوەی دەمارەکانی دڵە لە ڕێگەی دانانی باڵۆنەوە، کاریگەرییەکی ئەرێنییان لە لابردنی ئەو ئازارە هەیە لە ئەنجامی سنگە کوژە (ذبحة الصدرية) وە دروست دەبێ، بەڵام لێکۆڵینەوە یەک لە دوای یەکەکان نەیانتوانی بیسەلمێنن هەر یەکە لەو نەشتەرگەرییە دەمار ڕووشێنەرە کە پارەیەکی زۆریشی تێچووە لە تەمەنی ناوەندیی مرۆڤ زیاد بکات.

• **لەبەر یەک هەڵوەشانی جەستە**، تائێستاش چارەسەری کاریگەرمان بۆ زۆرێک لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان نییە وەک و هەوکردنی جومگەکان و نەخۆشی شەکرەو ڕەقبوونی چەندجارەی شانەکانی لەش و ئێسکە نەرمە. پزیشکیی نوێ هەندێ جار توانیویەتی یارمەتیدەر بێت لە ڕێگەی بەکارهێنانی دەرمانەوە، ئەوەش وەکو ئازار شکێن، یان هێواش کردنەوەی پەرەسەندنی نەخۆشییەکە. بەڵام دەستەوەستانن لە چاکبوونەوەی نەخۆشەکان یان تەنانەت لێکدانەوەی ئەو هۆکارەی بووەتە هۆی ئەو نەخۆشییە لە هەنگاوی یەکەمدا.

• **دەرمانە چارەسەرەکان**، پشت بەستن بەدەرمان، بەتایبەتی دەرمانەکانی خەواندن و هێورکەرەوەکان بەهێڵێکی ڕاست لە بەرزبوونەوەدایە. ئەو

خەملاندنەی کراوە ئاماژە بەوە دەدەن هاولاتی ئەمەریکی ئاسایی سەرووی ٧٠ سالّ خاوەن تەندروستییەکی باشە، کەچی ٣-٥ جۆر دەرمان بەکار دێنێ جا چ بە ڕاچێتەی پزیشکی بێت یان بێ ڕاچێتە، بەلاّم کەسی نەخۆش دە جۆر دەرمان یان زیاتر بەکار دێنێ. یەکێ لەو لێکۆڵینەوانەی لە سالّی ١٩٨٨ ئەنجام دراوە دەری دەخات، زیادڕەوی کردن لە بەکار هێنانی دەرماندا، گەورەترین مەترسی تەندروستی هەیە، کە پیرەکان دووچاری دەبنەوە، هەندێ لەم دەرمانانە هیچ سوودێکیان نییە، مەگەر بۆ کەمکردنەوەی کاریگەرییە خراپەکانی دەرمانەکانی تر سوودی لێ وەربگیرێ.

لێرەدا کێشەیەکی گەورەتر هەیە ئەویش پابەندبوونە بە دۆزەکانی دەرمانەوە (جرعات الدوائیە)، چونکە زۆربەی نەخۆشەکان، یان دەرمانی تەواو ناخۆن یان خراپ بەکاری دێنن. نیوەی نەخۆشە بەتەمەنەکان پابەند نابن بە خواردنی دەرمانەوە دژی نەخۆشی ئاوی ڕەشی چاو Glaucoma * کە هۆکاری سەرەکی کوێربوونە لەم ولاتەدا، هەروەها ملیۆنەها کەس کەمتەرخەمن لە بەکارهێنانی دەرمانی دژە گرژبوون بەشێوەیەکی ڕێکوپێک، کوێرانە لەگەلّ دەرمانی هێورکەرەوە، مەی و جگەرەو حەبی خەو دەخوات، ئەمانە و لەگەلّ چەند نەخۆشییەکی تری شاراوەدا، بەیەکجاری کۆتایی بە ژیانی دێنێ.

• **ئالوودەبوون،** دوای ئەوەی خەلّک بەگشتی بە مەی خواردنەوە بۆ ماوەی بیست سالّ ئالوودەبوون، سالّ بەسالّ ئەمەریکا زیاتر مەیلی بەلای ئالوودەبووندا ڕۆیشت، نەک بە پێچەوانەوە. بۆ ئەو مەبەستەش هیچ چارەسەرێکی کاریگەر بۆ ئالوودەبوون نەدۆزرایەوە ("کاریگەر" واتە چاکبوونەوەی ٥٠٪ ی نەخۆشەکان بەلای کەمەوە). بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکان وابلاو بووەوە گەیشتە ناو قوتابخانە سەرەتاییەکان، ڕێژەی

---

* گلوکۆما Glaucomaa، شیناوی چاو،ئاوی شینی چاو، تەمێکە لەسەر پەلەزەی چاو پەیدا دەبێت و دەبێتە هۆی کوێری (و).

جگەرەکێشان لەناو کرێکارانی یاخە شین* و کچانی گەنج و کەمایەتییەکاندا پەرەی سەند. دوای تێپەڕبوونی ٢٥ ساڵ بەسەر دەرچوونی ڕاپۆرتی سەرۆکی بەشی پزیشکی و نەشتەرگەری سەبارەت بە زیانەکانی جگەرە، هێشتا ٥٨ ملیۆن ئەمەریکی لە تەمەنی گەنجان جگەرە دەکێشن - واتە سێیەکی ژمارەی ئەمەریکییە گەنجەکان - هەروەها ئەڵێ ٧٥٪ ی ئەو گەنجانە حەزیان بەوەیە واز لە جگەرە کێشان بێنن، بەڵام ناتوانن.

• **بڕی تێچووی چارەسەر،** بڕی تێچووی چارەسەرکردن بەشێوەیەک کە پێشینەی نەبووە بەردەوام لە بەرزبوونەوەدایە، ئەوانەی لە نەخۆشخانەدا دەمێننەوە بەشێوەیەکی کارەساتبار لەڕووی تێچوونەوە لەسەریان دەکەوێ خەڵک بەزۆری توانای مانەوەی لە نەخۆشخانەدا نییە. بڕی تێچوونی قەرەوێڵەیەک لە نەخۆشخانە لە نێوان ٥٠٠ بۆ ١٠٠٠ دۆلارە لە ڕۆژێکدا، بەتایبەتی ئەگەر دۆخی نەخۆشەکە پێویست بە خەواندن بکات لە ژووری چاودێری تایبەت.

جگە لەوە زیاتر لە ١٠٠٠٠٠ دۆلار وەردەگیرێ بۆ هەر نەخۆشییەک کە هەڕەشە بێت بۆسەر ژیانی نەخۆشەکە. نزیکەی چارەکی ئەو تێچوونە پێویستە بدرێتە چاودێری تەندرووستی لە دوا ساڵی تەمەنی نەخۆشەکە. لەکاتێکدا ئەم تێچوونە زەبەلاحە لەسەرشانی ئەو نەخۆشەی ژیانی لە مەترسیدایە زۆر باوە. (لەگەڵ ئەوەشدا ئەو نەخۆشییەی چارەسەریشی نییە ناچارە ئەو پارە زۆرە بدات)، ئەم تێچوونە شێوە پەیژەییە پێچاوپێچە هەڵکشاوە، لە چاودێری تەندرووستیدا، تا پێش ساڵی ٢٠٠٠ سوودی تەواوی زیاتر لە ٥٠٠ کۆمپانیا ئەچنێتەوە، مەگەر گۆڕانکارییەکی نادیار ڕوو بدات.

• **هۆشیاری کۆمەڵایەتی،** توێژینەوە پزیشکییەکان توانای تاکی ئاساییان لەسەر بەدەستهێنانی هۆشیاری، تێپەڕاندبوو. زۆربەی ئەمەریکییەکان نەیانئەتوانی بەوردی لە ڕۆڵی کۆلیسترۆڵ لە جەستەیاندا تێبگەن،

* کرێکاری کارگەکان (وەرگێڕ)

هەروەها لە فرمانی جینەکان یان لە سرووشتی سیستەمی بەرگری لەش شارەزاییان نەبوو. ژمارەیەکی کەمی خەڵک ئەیانتوانی لیستێک دانێن بۆ ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە بەپێی مەودای مەترسییەکانیان (ژمارەیەک لە خەڵک وایاندەزانی هەموو مادەیەکی کیمیایی ئەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە).

ئەگەر بەم جۆرە ڕەشبینانەیەی بەرەو ڕاڕایمان دەبات بیربکەینەوە، ئەوا بۆمان ئاشکرا دەبێت کە ناتوانین بچینە ناو سەدەی زێڕینی تەمەن درێژییەوە.لە بواری پزیشکییەوە، مەزەندەی ئەوە کراوە چاکبوونەوە لە نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە بەڕێژەی ناوەندی زیاتر لە دە ساڵ لە تەمەن زیاد دەکات (ئەقڵ ئەڵێ ئەگەر کاتێ ئەم دوو نەخۆشییە دوای تەمەنی ٦٥ساڵی هێرش دەکەنە سەر جەستە، ئەوا ئەو کەسانەی بەو دوو نەخۆشییە دەمرن خۆیان زۆر نزیکن لە کۆتایی ناوەندیی تەمەنەوە، بەوە چەند ساڵێکی تر لە تەمەنیان کەم دەبێتەوە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی تووشی ئەو نەخۆشییانە نەبوون). بەڵام لێرەدا لایەنێکی پۆزەتیڤ بۆ ئەو کێشەیەی ئێستا هەیە کە زانستی پزیشکی دووچاری بۆتەوە: ئەویش جەختکردنەوەیە لەسەر دەست پێشخەرییەکی تاکڕەوانە. تەمەن درێژی دەستکەوتێکی تاکلایەنەیە یان بە پلەی یەکەم شەخسییە، بەشێوەیەکی سەرەکی تەمەن درێژی ئەبێتە میوانی ئەو کەسانەی هیوایان لەسەر هەڵچنیوەو لەو پێناوەدا ڕەنجیان داوە تا پێی بگەن.

ڕەنگە ئەمەریکا ببێتە ئەو شوێنەی جێگەی ئەو کەسانەی تیا نەبێتەوە، تەمەنی درێژیان بە دەردەسەری و لاوازی و نەخۆشی بینەسەر، جا بۆ ئەوەی ئەوە ڕووبدات، پێویستمان بەوەیە، کۆی ژیانی مرۆڤ ببینین بەرەو بەرزی دەکشێ. خۆشبەختانە ئەمڕۆ، هەندێ ئاماژەی "سرووشتی› سەبارەت بە پیربوون هەیە کە هیچ مقۆ مقۆیەکی دروست نەکردووە، هەروەکو لێکۆڵینەوە سەرەکییەکان سەلماندوویانە، ئەوەی سەبارەت بە جەستەی مرۆڤی پیر پێشبینی دەکەین زۆر کەمە،

ئەم لێکۆڵینەوانە ئەگەری زۆر گەورەیان لە خۆدا هەڵگرتووە، بۆ باشترکردنی ژیان لە قۆناغی تەمەنە زۆر گەورەکاندا.

گەورەترین تەمەن نا، بەڵکو باشترین تەمەن

ساڵی ١٩٥٨، پرۆژەیەک لە شاری بالتیمۆر دەستی پێکرد لەوێنەی کەم بوو، لەو پرۆژەیشدا ٨٠٠٠ ژن و پیاو تەمەنیان لە نێوان ٢٠ بۆ ١٠٣ ساڵدابوون خۆبەخشانە لەو تاقیکردنەوانەدا بەشداربوون کە دەچنە تەمەنەوە. هەر یەکێ لەوانە کۆمەڵێک تاقیکردنەوەی بەرفرەوانیان بۆ ماوەی ساڵێک یان دوان لەسەریان ئەنجام دابوو. ئەم کۆمەڵەیە بەرفرەوان کرا کە دواتر ناویان لێنان "کۆمەڵەی تەمەن درێژان لە بالتیمۆر بۆ لێکۆڵینەوەی پیربوون" تاوای لێهات بووە ناودارترین کۆمەڵە لە ناو کۆمەڵە هاوشێوەکانی خۆیدا. ئامانجی سەرەکی لە دامەزراندنی ئەم کۆمەڵەیە، دەستنیشان کردنی ئەو ڕێگایە بوو کە دەبووە هۆی گۆڕانکاری لە ئەندامەکانی لەش بە تێپەڕبوونی کات. ئەنجامی ئەوەش سەدان دۆزینەوەی جیا جیای لێکەوتەوە، هەمووشیان دەڕژانە خانەی گەشبینییەوە سەبارەت بە بابەتی «پیربوونی نوێ».

لێرەدا هەندێ لە گرنگترین ئەو دەرەنجامانە باس دەکەین:

* ئەو کاتەی مرۆڤ پیردەبێ، باری جەستەییان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت، کاتێ یەکێکیان دەگاتە تەمەنی ٨٠ ساڵی یان ٩٠ ئەم جیاوازییانە مەزنتر دەبن.

بەڵام چالاکی لەش بە تێپەڕبوونی کات لە کزی دەدات، وەکو لە یەکێ لە گرووپەکاندا تێبینی کرا، ئەمەش بەردەوام بەسەر هەموو کەسەکاندا وەکویەک جێبەجێ نابێ. هەندێکیان ئەتوانن پارێزگاری لە کاری سییەکانیان بکەن بەڵام هەندێکیان توانایان بەسەریدا ناشکێ، هەروەها لەنێو ئەوانەدا هەبوو توانی پارێزگاری لە فرمانەکانی گورچیلەی بکات،

یان بڕی ئەو خوێنەی دڵ لەگەڵ هەر لێدانێکدا هەڵیدەدا، پارێزگاری لێبکات، لە زۆربەی کاتەکاندا، کەسی دەستنیشانکراو تەرکیزی خستبووە ئەم یان ئەو ئەندامی جەستەی، لە زەینی خۆیدا ئەو دەستەواژە بە ناوبانگەی دەوتەوە کە دەڵێ: «ئەو جەستەی کار نەکا، ئەپووکێتەوە».

* ئەتوانرێ پارێزگاری لە ئەرکە زەینییەکان بکرێ لە ڕێگەی بەکارهێنانییەوە. ئەو کەسەی لە ڕووی مادییەوە لەسەر چارەسەرکردنی کێشەکان دەژی بۆ نموونە، هەوڵ ئەدا پارێزگاری لەو توانایە بکات کاتێ ئەچێتە تەمەنەوە، هەرچەندە بەشێوەیەکی گشتی ئەو ئەرکە زەینییە لەنێو تاکەکانی ئەو گرووپەدا لە دابەزیندایە.

* زۆرترین ئەندامی ئاڵۆزی لەش وەکو ماسوولکە بۆنموونە، یەکەم ئەندامە کە فاکتەری زەمەن بە خراپی کاری لەسەر دەکات. لە دەستدانی شانەکانی ماسوولکە هۆکاری سەرەکییە لە پەککەوتنی ئەو کەسانەی کە ناتوانن ئەرکەکانیان ڕاپەڕێنن کاتێ دەچنە تەمەنەوە.

* زیادبوونێکی کەم لە کێشی لەش لەو کەسانەی لە ناوەڕاستی تەمەنیاندان، کاریگەری نەرێنی لەسەرتەمەنیان نییە (ئەویش ئەکەوێتە سەر ڕێگرتن لە کاریگەری لاوەکی زیادبوونی کێشی لەش کەخۆی لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و زوو هەڵچوون و سستبوونی ماسوولکەکانی دڵدا دەبینێتەوە).

* پارێزگاری کردن لە چالاکی سێکسی لە قۆناغەکانی یەکەمی ژیاندا تا دەگاتە ناوەڕاستی تەمەن، ئەمە هەلێکی باش ئەڕەخسێنێ بۆ ئەوەی کاتێ مرۆڤ دەچێتە تەمەنەوە لەسەر ئەو چالاکییە سێکسییە بەردەوام بێت. لێرەشدا جیاوازییەکی زۆر هەیە لە نێوان کەسێک و ئەوی تردا. ئەو کەسانەی لە تەمەنی ٦٠ساڵی یان ٨٠ ساڵی ژنیان هێناوە، ڕەنگە ساڵانە زیاتر لە سێ جار سێکسیان نە کردبێ، بەڵام هەندێکیان لەوانەیە هەفتەی جارێک یان زیاتر سێکسی کردبێ. زۆربەی ئەو کەسانەی لەم تاقیکردنەوەیەدا بوون پێیان وابوو، چالاکی سێکسی

ڕێک و پێک کاریگەرییەکی پۆزەتیڤی لەسەر تەندروستی لەشیان هەیە.

* کاتێ داوایان لێکرا هەندێ ڕاهێنانی سووک یان مامناوەندی بکەن، ئەو پیاوانەی تەمەنیان ٦٠ ساڵ بوو هەمان توانایان پیشاندا کە بیست ساڵییەکان ئەنجامیاندا، بەڵام زۆر بەتەمەنەکان دەبوایە زیاتر وزە بەکار بێنن بۆ دەستهێنانی ئەوە. (توێژەرەوەکانی زانکۆی تافت دەریانخست جەستە بەتەمەنەکان بە هەمان پێوەر سوود لە وەرزش دەبینن کە گەنجەکان ئەنجامی ئەدەن، دوای ١٢ هەفتە لە وەرزشی بەرزکردنەوەی قورسایی پیاوە شەست ساڵییەکان ماسوولکەکانیان بە هەمان شێوەی ئەوانەی گەنجتر بوون گەشەی کرد و بەهێز بووەوە).

* ئەوانەی بەساڵداچوون لە کرداری میتابۆلیزەکردنی ئەلکول لە لەشیاندا بە هەمان هێز کاریان تێدەکات کە کاری لە گەنجێک کردووە، بەڵام لەگەنجاندا کاریگەریەکەی بەهێزتر بووە، دوای خواردنەوە، بەڵام پیرەکان کاردانەوەیان لاوازترە بەرامبەر بە کات و یادەوەری و بڕیاردانی پێویست لەو کەسانەی کەم تەمەن ترن.

* بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە پیرەکاندا لە بەرزبوونەوەی بەردەوام دا نییە بەڵام لە تەمەنی ٥٥ ساڵیدا ئەگاتە لووتکە (لەوانەشە پێش ئەو تەمەنەش بگاتە ئەو ئاستە بەڵام لەم تەمەنەدا ئەگاتە ئەو ئاستە تا دوای ئەم تەمەنەش). هەرچەندە شەکری خوێن باش کار دەکات، بەڵام لەگەڵ سەرکەوتنی تەمەندا دادەبەزێ، ئەمەش لەهەندێ کەسدا بە جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە دادەنرێ، بەڵام هەندێکی تر ناکەوێتە بەردەم ئەم نەخۆشییە، هەرچەندە توانای جەستەیان لە بەکاربردنی گلوکۆزدا گۆڕاوە.

ئەوەی پێشکەش کرا تەنها سامپڵێکە لەوەی توێژەرەوەکان لە باتلیمۆر دۆزیویانەتەوە، بەڵام ئەوەندە بەسە بۆ ئەوەی لەو خاڵە سەرەکییە دڵنیابیتەوە کە دەستم پێکردووە: هەموو کەسێ بە چەند تایبەتمەنییەکی جۆری ئەناسرێتەوە کە تایبەت بە خۆیەتی کاتێ پیر

دەبێ، ئەم تاکڕەوییە ئەگەری هەیە لەهەر بەرەیەکی لەشدا فرمانەکانی لەش بەشێوەیەکی باش ئەرکەکانی جێبەجێ بکا.

لە کۆی ٦٥٠ کەس دوانزە کەسیان توانییان ئەدای گورچیلەیان چاک بکەنەوە،بەڵام زۆربەیان گورچیلەیان زیاتر تووشی نەخۆشی بوو یان وەکو خۆی مایەوە، بێئەوەی هیچ چاکبوونەوەیەک بە خۆیانەوە ببینن، بەڵام ئەو دوانزەکەسەی توانییان کارکردنی گورچیلەیان بەرەو باشتر بەرن بەسە بۆئەوەی سەرنجمان بەرەو ئەو توانا بێسنووورە ڕاکێشێ.

پارادایم یان نموونە نوێیەکە، زانیارییەکمان دەداتێ پووختەکەی ئەوەیە ئێمە هەمیشە یان جەستەمان دروست دەکەینەوە یان لەسەر ئاستی کوانتەم ویرانی دەکەین، واتە ئێمە هەمیشە ئەتوانین توانا شاراوەکانی ناخمان بدۆزینەوە، هەندێ لەو تواناپانە پۆزەتیڤن، هەندێکیشیان نێگەتیڤ. بەڵام کایە (field) لە هەموو ئەوانە هەڵوێستێکی بێلایەنانە وەردەگرێ، ئەوەی ئێمە ئەمانەوێ و بۆخۆمان پێشبینی ئەکەین، پەیوەندی بەسرووشت و جۆری ئەو کاردانەوەوە هەیە کە وەریدەگرین. ئەگەر ڕۆژانە تاکۆتایی ژیانمان بە قووڵی لە چۆنێتی باشتر بوونی فرمانەکانی لەش و هۆشمان وردبینەوە، ئەوا سێ بەها لە پێشماندا قووت دەبنەوە، هەموو کەسێ لە ئێمە هەوڵ ئەدا بە دەستیان بێنێ، ئەو بەهایانەش ئەمانەن:

١- تەمەن درێژی خۆی مانای ئەوەیە لە بنەڕەتدا بە باشی ژیاوە.

٢- ئەزموونی داهێنان پارێزگاری لە چێژوەرگرتن لە ژیان دەکات، بۆیە هەوڵی زیاتری داهێنان ئەدەین.

٣- دانایی کەوەکو پاداشتێکی کۆمەڵایەتی چاوی لێ دەکرێ، ئەبێتە هۆی تەمەن درێژی.

مەحاڵە سنوورێک بکێشین هەر یەک لەو بوارانە پێی بگات. داهێنان و دانایی ئەو بەهرانە بوون بەخشرانە پیکاسۆ، بردناردشۆ، مایکل ئەنجیلۆ و تۆلستۆی و زۆر بلیمەتی تر تا دوا ڕۆژی تەمەنیان، داناو

داهێنەر مانەوە. ڤێردی Verdi ئۆپەریتێکی بە ناونیشانی "فۆلستاف Falstaff -"لە دوای تەمەنی هەشتا ساڵی نووسی، هەروەها سرووشت ناس و زانای ئەڵمانی ئەلیکساندەر فۆن هیمبۆلدت Alexander Von Humboltd، مەزنترین کتێبی خۆی بە ناوی "گەردوون "لە تەمەنی ٨٩ ساڵیدا تەواوکرد، لەم دەستکەوتانەی لە پایزی تەمەندا نووسراون، ئیستاتیکاو بەهایەکی مەزن لەم داهێنانەدا بەدی دەکەین. دیزاینی قوبەی قەدیس پەترۆس کە هێند سەرنجڕاکێش و سەرسووڕهێنەرە، لە تەمەنی نەوەد ساڵیدا، مایکل ئەنجیلۆ ئەنجامیداوە.ئەو زانا دەروونیانەی لێکۆڵینەوەکانیان سەبارەت بە دیاردەی داهێنان بوو، دەڵێن ئەو هونەرمەندو نووسەرانەی لە شەست و هەفتاکانی تەمەندا، بەهزری نوێ لە ئاستی باڵادا کاریان کردووە، زیاتر داهێنەر تر بوون لەوەی لە بیستەکانی تەمەنیاندا، ئەنجامیانداوە.

لە دوا قۆناغەکانی تەمەنتدا، کاتێ ئەوداڵی هزری داهێنان دەبیت، دەبینی گۆڕانکارییەکی خێراو سەرنج ڕاکێشت بەسەر دادێ، کە زۆرجار لەسەر ئەو هزرانە تا تەمەنی بە ساڵاچوون لە بیرکردنەوەدا بووی. ئەلیۆت پۆرتەرEliot Porter فۆتۆگرافەرێکی بەناوبانگی ئەمەریکی بوو، یەکەم وێنەی دیمەنی سرووشت کە گرتبووی لە تەمەنی پەنجا ساڵی بڵاوی کردەوە. هەروەها جۆلیا چایڵد Julia Child لە ناوەڕاستی تەمەنیدا چووە سەر تەلەفزیۆن، لە هەردوو دۆخەکەدا لەو سی ساڵەی دوایی تەمەندا مرۆڤ کارامەترو داهێنەر تر دێتە ناو کایەکانی ژیانەوە.

ئەزموونی داهێنان بۆی هەیە بونیادی مێشکیش پتەوو بەهێز بکات. لێکۆڵینەوە چینییەکان دەربارەی پیرانی شەنگەهای ڕوونیان کردۆتەوە، ئەو کەسانەی کەمێک خوێندەوارییان هەیە زیاتر بۆی هەیە تووشی جۆرێک لە شێتی یان ئەلیزەهایمەر ببن، واتە فێرخوازان ئەوانەی ڕاهێنانیان لەسەر بەکارهێنانی مێشکیان کردووە، مێشکێکی چالاک و ساخلەم گەشەپێدەدەن.

ئامێری (PET SCAN) وێنەگرتنی بڕگەیی بۆ ژیانەوەی پۆزیترۆن* گەیشتنی بڕێکی زۆری خوێن بۆ مێشک دەردەخات، لەو ماوەیەی کرداری داهێنان ئەنجام دەدرێ، هەروەها هێڵکاری شەپۆڵە تایبەتەکانی مێشک بۆ ڕیتمە هەماهەنگەکان Electro Encephalo Gram پیشان دەدات کورتکراوەکەی بە (EEG) ناسراوە، لە ڕێگەی هەموو شەپۆڵە چالاکییەکانی مێشکەوە، ئەم وێنەیە دەگیرێت، ئەم هێڵکارییە پەیوەندی بە گوزارشتێکەوە هەیە کە دەلالەت لە خۆشی یان وشەی 'دۆزیمەوە !'ی بەناوبانگ دەکات، ئەزموونێکە بە شێوەیەکی گشتی بە هونەرو داهێنان ناسراوە. لە بابی ئەفسانەوە بیرکردنەوەو دۆشدامان لە کاتی بیرکردنەوەو مێشک گووشین ئەبێتە هۆی ئازاردانی مێشک. کارکردن هەرچەندە چێژی خۆی هەیە، بەڵام چالاکییە هۆشمەندییە چڕەکان، ئاستی نموونەکانی شەپۆلی ئەلفا بەرز دەکاتەوە، کە هاوشێوەی باسکردنی (ئامادەبوون بۆ ژیانەوە لە پشوودان‌دا)، ئەمە دۆخێکە لە هۆشیاری خاوبوونەوە لە وەرزشی ڕاماندا بە دی ئەکەین.

لەکاتی ئەنجامدانی ئەو چالاکییە داهێنەرانەیەی دەبێتە هۆی بەختەوەری (خوودی گۆڕانکاری وەکو پێش خۆی، پەیوەندیدارە بەو ئامادەبوونەوە کە دەبێتە هۆی پشوودان، وەکو لەوەرزشی ڕاماندا دەیبینین)، ڕێژەی جۆرە باشەکانی وەکو سیرۆتۆنین Serotonin لە کۆئەندامی دەماری نێرەرەوە یە بەرزدەبێتەوە، دیمەنی دەمارەکان هێشتا جێگەی مشتومڕەو یەکلا نەبۆتەوە، بەڵام دەرەنجامە کردەییەکان لەسەر ئەرزی واقیع - مەبەستم زیادکردنی چەند ساڵێکی پڕ پیتوفەڕە - بەوجۆرە نییە.وەکو دەردەکەوێ ئارەزووکردن بۆ بەدەستهێنانی ژیانێکی درێژ پڕبێ لە دانایی و داهێنان ئەمە کارێکی خراپ نییە، بەڵام ئەگەر هیواکانت بۆ بەدەست هێنانی ئەو خۆزگانە لە نێو ئەم کایانە سنووردار بێت، ئەوا ناگەیتە ئەوەی هیوای دەخوازی، بەڵام

* پۆزیترۆن، تەنۆلکەیەکی پۆزەتیفە هاوتای کۆمەڵەی ئەلیکترۆنەکانە (و).

ئەگەر چاوت بڕییە ئەو پێوەرە بالایانەی بە شەوقەوە دەتەوێ بەدی بهێنی، ئەوا ئەو کاتە هەر ماوەیەک لە ماوەکان شایانی ئەوەیە بە جۆشوخرۆشەوە هەوڵ بدەی لە ئایندەدا پێی بگەی.

(زۆر سەرسام بووم بەو دێڕە شیعرەی شاعیر لۆرد بایرۆن Lord Bayron ئێستاش لە یادمدا ماوە ئەو کاتەی منداڵبووم لە هیند:"ئەبێ مرۆڤ بە دوای شتێکدا ڕابکات دەستی نەگاتێ، ئەگەر نا بۆچی ئاسمان دروست کراوە ؟")، لێرەدا جۆرێک لە "زاڵبوونێکی ئەکتیڤ هەیە.. بە هاوشێوەی حاڵەتی من "الانا "دادەنرێ بەشێوەیەکی گشتی پەیوەندی بە تەمەن درێژییەوە هەیە ". ئەمە وتەیەکی دیڤید گۆتمان David Gutmann ە کە یەکێکە لە توێژەرە بە تەمەنەکانی ئەڵمان لە زانکۆی مەشیگان، ئەم دەرەنجامە دوای لێکۆڵینەوە لە دۆخی ئەو کەسە بە تەمەنانە هات کە سەر بە کەلتوورو سەردەمی مێژوویی جیاوازو دوور لەیەکن. فرمانی چالاک کردن واتە هەستکردن بە سەربەخۆیی خوودی لە ژیانی مرۆڤ و هەلومەرجی ژیانی، نەک پیادەکردنی دەسەلات و فرمانکردن بەوانی دیکە، دوور لەهەر بەڵگەیەکی مادی هەست پێکراو سەبارەت بە پیری، چۆن ڕێگە بگرین لەوەی بەرەو ڕوومان بێت، گرنگترین فاکتەریش بۆ ڕێگرتن لە پیری لەوەدایە دۆخێک لە داهێنان بخووڵقێنین هەڵقوولاوی بوونی تۆ بێت.

جارێکیان نووسەری ئاینی بەناوبانگ هۆستۆن سمیس Huston Smith لێدوانێکی دا وتی «خەڵک خەمەکانی قووڵپەداو دەمرن کاتێ کرۆکی باوەڕ لە ژیانیاندا بە دیناکرێ» زۆرترین شتی مانادار لە پێناویدا بژیت وەبەرهێنانی هەموو ئەو توانایەیە کەخۆت هەتە. هەموو ئەو قۆناغە جەستەیی و ئەقڵی و تەمەنەی پێیدا ڕەت دەبیت هیچ نییە جگە لە بەشێک بەناو ئەگەرەکان و هەلە ڕەخساوەکان کە بە بەردەمتدا دەڕوات - لێرەدا شارەزایی و ڕوانین وقووڵایی بێ ئەژماری تێدایە، بۆ دەستهێنانی خوودی خۆت لە چاوەڕوانیتدایە.ئەم وزە شاراوانە بە

ڕووی زۆربەی زۆری ئەو کەسانەدا داخراوە کە شارەزایەکی ئەوتۆیان نییە، بۆشایی ٥٥ ساڵی تەمەنی پێ پڕبکەنەوە. ئیدی کاتی ئەوەیە بەشێوەیەکی هۆشمەندانە گرنگی بە گەشەپێدانی شوێنگەی سەلیقەو کارامەیی خۆت بدەی، تا بتوانی لە پێشبینییە خراپەکان ڕزگاربی و کۆتبەندییە کۆمەڵایەتییەکان بپسێنی، چاو ببڕیتە ئەو ئامانجە باڵایەی دەتکاتە گەورەی خۆت. ئەو هۆکارە شاراوەیەی لە پشتی زۆربەی بە تەمەنەکانەوەیە گوایە گرنگییان پێنادرێ و پەراوێزخراون، بەشداری چالاکییە سەرەکی و گشتییەکان ناکەن و بەهای کۆمەڵایەتییان نییە، دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی لەو قۆناغەی تەمەنیان کە پێیگەیشتوون بەهای پۆزەتیڤیان نەبووە. بۆیە، بۆئەوەی یارمەتیت بدەین لە دیاری کردنی هێڵە گشتییەکان بۆ ژیانێکی باشتر، هەستام بە دانانی دە هەنگاو وەکو کلیلی کردنەوەی بڕیاردان لەسەر چالاکی. ئەم هەنگاوانە وەکو پووختەی ئەو زانیاریانەیە تا ئێستا دەربارەی پیری و هۆشداری فێری بووین. هەروەها دەبێتە هاوشێوەی کردارێک کە هیوای ئەوە دەخوازی ڕۆژانە پێی بگەی (بەدوای ئەم هەنگاوەش دا ئەو بەشەی سەبارەت بە ڕاهێنانە یەکسەر بە دوایدا دێ).

دە هەنگاوی سەرەکی بۆبڕیاردان لە چالاکی

١- گوێ بۆ ژێری جەستەت ڕادێرە، لە ڕێگەی ئاماژەوە گوزارشت لە خۆی دەکات گەواهی ئەوە دەدا خۆشحاڵە یان لە ناخۆشیدایە. کاتێ هەڵدەستی بە هەڵبژاردنی شێوازێکی دیاریکراو، لە جەستەت بپرسە: "هەستت چییە سەبارەت بەو شتە ؟"ئەگەر جەستەت هەستا بە ناردنی هێمایەک بەڵگە بێت بۆ گرژییەکی مادی یان سۆزداری، ئاگات لە خۆت بێ. بەڵام ئەگەر ئاماژەی قایلبوونی نارد و ئارەزووی کرد بییەوێ تۆ پێی هەستی، بەردەوامبە.

٢- له ئێستادا بژی، چونکه تاکه ساته که تۆ هەته. گرنگی بەو شته بده ئێستا و لێره بوونی هەیه، له هەموو ساتێک له ساتەکانی ئێستات بە دوای تـەواوو بێ کەموو کورتیدا بگەڕێ. هەرشتێک به شێوەیەکی گشتی و بەتەواوی دووچارت دەبێ پێی ڕازی به، بەجۆرێک ئەتوانیت به گوێرەی خۆی ڕێزی ئەو شته بگری که لێت ڕوودەدات، تائەتوانی فێربیت لێیەوە فێربه، دوایی بیخەره لاوه، ئێستا -ئەو شتەیه پێویسته لەناویدا بیت. ئێستا یاسا بێ ئەژمارەکانی سرووشت ئاوەژوو دەکاتەوه، هەر ئەویش ئەم بیرۆکەیەی بۆ هێناوی، ئەمه کاردانەوەیەکی مادیی تەواوه، ئەم ساته هەر ئەو ساتەیه چونکه ئەم گەردوونه هەر ئەو گەردوونەیه، بەرهەڵستی سیستەمی بێ کۆتایی شتەکان مەکە له جیاتی ئەوەی دژایەتی بکەی، تێکەڵی ببه.

٣- کاتێک بۆ قووڵبوونەوە له بێدەنگی و ڕامان تەرخان بکه، تاکو له هێزی مشتومڕەکانی ناخت ئارام بیتەوه، لەم بێدەنگییەدا لەوە دڵنیا ببەرەوه، پەیوەندیت بە هۆشداری بێخەوشی خۆتەوە کردووه. لەو بێدەنگییەدا، دەبێ خەیاڵت تەنها له ژیانی ناخت چڕ بووبێتەوه، تاکو هەلێک بۆ سوپرایزەکانت بڕەخسێنێ، بـەرەو ئـەو ئامانجه بتبا که سوودت پێدەگەیەنێ، له جیاتی ئەوەی ملکەچی لێکدانەوە سەپێنراوە دەرەکییەکان بیت، که زیانت پێدەگەیەنن.

٤- هەر کارێک ئەتەوێ ئەنجامی بدەی پێویستت بە قایلبوونی کەسانی تر نییه، تۆ بەتەنیا خۆت مافی بڕیاردانت لەسەر تواناو نرخ و بەهای خۆت هەیه. پێویسته ئامانجت دۆزینەوەی ئەو بەها ناکۆتاییه بێ که له ناختدایه، بەبێ ڕەچاوکردنی ڕای ئەوانیدی، لێرەدا ئازادییەکی گەوره لەم دەرک کردنەدا هەیه.

٥- کاتێک کاردانەوەت تووڕەیی یان ناڕەزایی بەرامبەر کەسێک یان هەلومەرجێک له دەوروبەر لێدەکەوێتەوه، ئەبێ ئەوە بزانی لەو کاتەدا تۆ تەنها لەگەڵ خوودی خۆتدا له ململانێ دای. ئەو بەرگری کردنەی

پیشانی ئەدەی جگە لە کاردانەوەیەک بەرامبەر ئەو بەرگرییانەی بەهۆی برین و ئازارە کۆنەکانەوە دەکەوێتەوە، هیچیتر نییە. کاتێ واز لەو توورەییە دێنی، تۆ ئەوکاتە دەستت کردۆتە چارەسەری خۆت و تێکەڵ بە جووڵەی گەردوون بوویت وەکو بەشێکی دانەبڕاو لێی.

٦- ئەوە بزانە جیهانی "دەرەوە" حەقیقەتی تۆ لە «ناوەوە» پێچەوانە دەکاتەوە. ئەو کەسانەی کاردانەوەت بەرامبەریان بەهێزە جا لەبەر خۆشەویستی بێت یان ڕقت لێیانە، جگە لە چەند کەوتنێک کە هەڵقووڵاوی جیهانی ناخی خۆتە شتێکی تر نییە. ئەوەی زۆر ڕقت لێیەتی، ئەو لە ناخی تۆدا نکووڵی لە بوونی خۆی دەکات، ئەوەی زۆر خۆشتدەوێ، ئەو شتەیە کە تەمەنا دەکەی بۆ خوودی خۆت بە دەستی بێنی. ئاوێنەی پەیوەندییەکان بەکاربێنە، بۆئەوەی تائەو شوێنەی پێویستە بگات تۆ بەرزبیتەوە. ئامانجی باڵا لە باشترین ناسینی خوود دایە. کاتێ دەگەیتە ئەو ئاستە، هەموو ئەوەی ئەتەوێ بە دەستی بێنی بەشێوەیەکی خۆبەخۆ پێی دەگەیت. لە هەمان کاتدا ئەوەی تا ئەوپەڕی ڕقت لێیەتی، نامێنێ.

٧- قورسایی بڕیاردان لە شانی خۆت داماڵە - دوای ئەوە هەست ئەکەی باری سەرشانت سووک بووە. بڕیاردان لەسەر شتێک لۆجیکی ڕاست و هەڵە ئەسەپێنێ، بەسەر ئەو شتەی پێیدەڵێن ئەمە، یان ئەوە. هەموو شتێک بۆی هەیە، لێی تێبگەی یان چاوپۆشی لێبکەی یان لێی خۆشبیت. بەڵام کاتێ تۆ ئەبیتە بڕیاردەر، تێگەیشتن لە بیر ئەکەی، دەرگا بەسەر ڕووی کرداری چۆنێتی فێربوونی خۆشەویستی دادەخەیت. لە میانەی بڕیاردان بەسەر ئەوانی دیدا، توانای قبووڵ کردنی خوودی خۆت ئاوەژوو دەکەیتەوە. بیرلەوە بکەرەوە هەر جارەی یەکێک ببەخشی کە ئازاری داوی یان خراپەی لەگەڵ کردووی، بەوە شتێک ئەخەیتە سەر خۆشەویستی بۆ خوودی خۆت.

٨- جەستەی خۆت بە مادەی ژاراوی پیس مەکە. چ لە ڕێگەی خواردنەوە یان خواردنەوەوە، یان لە ڕێگەی سۆزە ژاراوییەکانەوە،

لەشت لەوە زیاترە تەنها سیستەمێکی یارمەتیدەر بێت بۆ ژیان. بەڵکو ئەو هۆکارەیە بۆ ئەو گەشتی پێشکەوتنەی دەتەوێ بەرەو ڕووی بچیت. تەندروستی هەر خانەیەک بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بەشداری لە پاراستنی لەشتدا دەکات چونکە هەر خانەیەک لە خانەکانی لەشت، وێنایەکە لە خاڵی هۆشمەندی لە ناو خانەی هۆشمەندی کە تۆ خۆتی.

٩- ئەو هەڵسوکەوتە بگۆڕە کە ترس پاڵپشتی دەکات بە هەڵسوکەوتێک کە خۆشەویستی پاڵپشتی دەکات. ترس بەرهەمی ئەو بیرەوەریانەیە کە لە ڕابردوودا دەژێت. ئێمە بیر لەو شتانە دەکەینەوە، لە ڕابردوودا ئازاری داوین، هەموو وزەکانمان کۆ دەکەینەوە بۆ دڵنیابوون لەوەی ئەو ئازارە کۆنەی دووچاری بووین خۆی لە ژیانماندا دووبارە ناکاتەوە. ئێمە لە هەوڵەکانمان بۆ سەپاندنی ڕابردوو بەسەر ئێستادا، ناتوانین ئەگەری دووچاربوونمان بە ئازار نەهێڵین، ئەمە بە تەنها ئەو کاتە ڕوودەدات کاتێ ئاسوودەیی و ئارامی لە بوونی تۆدا هەیە، واتە خۆشەویستی. کاتێ حەقیقەت دەبێتە پاڵنەر بۆ گەیشتن بەو خۆشەویستییە، ئەو دەمە توانای بەرەنگاربوونەوەی هەموو هەڕەشەیەکت هەیە، چونکە هێزەکەی ناوەوەت بەرامبەر بە ترس تووشی لاوازبوون نەبووە.

١٠- دەبێ لەوە تێبگەی جیهانی مادی تەنها ئاوێنەیەکە بۆ ژیرییەکی زۆر قووڵ. ژیری ڕێکخەری بینراوە بۆ هەموو شێوەکانی مادەو وزە، لەبەرئەوەی بەشێک لەم ژیرییە لە ناخی تۆدا خۆی مەڵاس داوە، ئەودەمە بەشێوەیەکی سرووشتی تۆ دەبێتە هاوبەشی هێزە ڕێکخراوەکەی گەردوون و ئاوو هەواکەی بە فیڕۆ نادەی. بەڵام هەموو هزرێک شوێنەوارێک لە خانەی ژیری بەتەواوی بە جێ دێڵێ. ژیان بە هاوسەنگی خۆی و ڕوونییەکەی دەبێتە بەرزترین پەیامی چاکە بۆ تۆو بۆ گۆی زەوی.

ژیـان وەبەرهێنراوێکی داهێنەرانەیە، لێرەدا ژمـارەیـەک ئاستی داهێنەرانەمان هەیە، بۆیە ژمارەیەک ئاستی بڕیاردانی ڕەواشمان دەبێت. ئەگەر تەواو خۆشەویست بیت و ملکەچی هیچ بڕیارێک نەبیت و لە خۆت ڕازی بیت، ئەوە ئامانجێکی پیرۆزە، بەلام گرنگ ئەوەیە لەژێر چەتری چەمکی تەواو دابیت. لەبەر ئەوەی کۆمەڵگە دیدێکی ڕوونی بۆ کۆتایی ڕێگاکە نییە، زانای دەروونی بەناوبانگ ئیریک ئیریکسۆن Eric Erikson گازندە لەوە دەکات "شارستانیەتەکەمان لە ڕاستیدا چەمکی تەواوی ژیانی تێدانییە "پارادایمە نوێیەکەی تەواوی ژیان (كمال الحياة)، جەستەو ئاوەزو ڕوحی لە یەکەیەکی تەواودا پێکەوە گرێداوە. لە داخستنی بازنەکەدا ئامانجەکانی ژیان لەم لایەنەوە دێنەدی، بڕیاردان بۆ چالاکی نواندن تەنها ڕێگەیەک نییە بۆ مانەوە لە ژیانێکی چرووکی تەمەندا، بەڵکو ڕێگەیەکە بۆ ئازادی.

بە پراکتیک: هەناسەی ژیان

بڕیاردانی چـالاک، لە هەستی تـەواودا، واتە ڕەفتارکردن لە گەڵ تەواوی ژیان کە پرۆسەیەکی تەواوکارییە، چونکە بەشێوەی ئاسایی ژمـارەیـەک دیـاردەی زەینی تـەواو دابـڕاو لە جەستە هەیە وە دژی جەستەشە، بە هەمووشیانەوە لە ڕوح دابـڕاون. کاتێ بە ئارامی لە شوێنێک دانیشتووی و ئاگات لە خۆت و دەوروبەرتە، بێئەوەی بەخۆت بزانی لەلایەن هەراوزەنایەکی زەینییەوە (پشێوی بیرکردنەوەکان و هەڵچوون و یادەوەریەکان) هەستەکانت ئەدزرێ، لەم نێوەدا هەستە ڕوحییەکان بەتەواوی ون دەبن یان لەبیر دەکرێن. کاتێ مرۆڤ لەو ڕووداوە زەینییانە دائەبڕێ، زۆربەمان والێدەکا نەتوانین بەشێوەیەکی بنەڕەتی وابەستەی خۆمان بین.

خزمایەتی کردن لەنێوان ئەو پێکهاتانە بەیەکەوە مومکین نییە، ئەگەر لە ئاستی زەینی بێت یان لەسەر ئاستی جەستەیی بەتەنها.

تەرکیزکردن لەسەر یەکێکیان پشتگوێ خستنی ئەویتریانە، ئەکرێ یەکبوون لە ڕێگەی ئاستە زۆر قووڵەکانی ئەقڵەوە بەدەست بهێنرێ لە ڕێگەی وەرزشی ڕامانەوە کاتێ دوالیزمی ئەقڵ و جەستە تێدەپەڕێنی، بەڵام وەرزشی ڕامان بەگشتی پەیوەست کراوە بەو کاتەوە کە تایبەت بەخۆیەتی، چۆن ئەتوانین ئەو ساتانەی ژیانی ڕۆژانەمان بە چالاکی بەسەربەرین ؟

دانا کۆنەکانی هیند پێش هەزاران ساڵ بە شێوەی پرانا Prana یان هەناسەدان وەڵامی ئەو پرسیارەیان داوەتەوە، کە بەرزترین شێوازی وزەی بایۆلۆجییە.

پرانا لە هەموو ڕووداوێکی زەینی یان جەستەییدا بوونی هەیە، پرانا ڕاستەوخۆ لە ڕوحەوە یان هۆشداریی بێخەوشەوە هەڵدەقووڵێ، ئەویش بۆ ئەوەی وا لە ژیری و هۆشداری بکەیت لەهەر دیمەنێک لە دیمەنەکانی ژیاندا ئامادەبن. هەندێجار وادەبینی پرانا «بەهێزی ژیان» یان «وزەی ژیان» ناسراوە، بەڵام گرنگتر لەوەی تەنها پێناسەیەکی بۆ دابنێی، دەکرێ زانستێکی ئەزموونیی لێ بەدەست بێنی. ئەگەر توانیت بچیتە قووڵایی ئەزموونی پراناوە ئەتوانی چاودێری بکەی و پارێزگاری لێ بکەی. لە زۆر نەریتی کەلتووریدا دان نراوە بە وزە گەورەکەی ژیاندا، چینییەکان بە"چی - Chi"ناسیوییانە، لە ڕێگەی دەرزی ئاژن و وەرزشی ڕامان و ڕاهێنانە تایبەتییەکانەوە کە پێیدەڵێن تای چی (Tay chi) کاری لەسەردەکەن. ناوی تریش هەن کە هەناسەی ژیانی پێ ناودێر دەکەن، وەکو لای سۆفیستەکان و کریستیانە باتنی و وانە ئاینییەکانی میسرییە کۆنەکان دا ناو نراون. بەڵام ئەوەی لای هەموو کۆدەنگی لەسەرە ئەوەیە هەرچەندە پرانا یان هەناسەت زۆرتر بێت، کردارە زەینییەکانت زیاتر دەگەشێنەوە، کردارە جەستەییەکانت زیاتر ئەکتیڤ دەبن. پرانا یان هەناسەی چوونیەک، ڕێگە خۆشدەکەن لەبەردەم ئەم تایبەتمەندییانەی خوارەوە دا:

ئەنجامی گونجاوی شانە	وریایی زەینی
خەوی قووڵ	کاردانەوەی سیستەمی هەستیاری، ڕێکخستنی جووڵە بەباشی
بەرگری بەهێز دژی نەخۆ شییەکان	ڕیتمە هاوسەنگەکانی لەش (برسێتی و تینوێتی و خەو و هەرسکردن وفڕێدانی پاشەڕۆکان تاد)
زیندەگی لەش	تاوسەندن "حماسە"
هەستکردن بەشادی و خۆشی	قایلبوونە ڕوحییەکان

ئەمانە ئەو خەسڵەتە سرووشتییانەی ژیانی مرۆڤن کاتێ گشتی و هاوسەنگن. وشککردنی یان بنبڕبوونی پرانا پەیوەندییەکی پتەوی بە پیری و مردنەوە هەیە. لە نەبوونی پرانادا هەموو شتێ لە ژیاندا کۆتایی دێت.چونکە پرانا ژیری و هۆشمەندییە، بە هەردووکیانەوە ژیان ئەبەخشنە جەستە مادییەکە. ئەتوانین تاقیکردنەوەی پرانا لە زۆر ڕێگەوە ئەنجام بدەین: کاتێ هەستێکی بەهێز لە وزە دادەگرێ، کاتێ هەستێکی لە ناکاو لە وریایی و گەشبینی دادەگرێ، یان کاتێ بە ئاسانی هەست دەکەی "تەوژمێکی هەڵچوو دەبڕێت"لەوساتەدا خەیاڵت بەلای پرانادا دەچێت. هەندێکەس لەشێوەی هێزی وزەیەک یان موچڕکەیەک یان لەرەلەرێک هەستی پێدەکەن. ئەم هەستکردنانە ڕەنگە لە شێوەیەکی تر دەرکەوێ (وەکو گوێ زرنگانەوە یان شێوەی دەرزی ئاژن لەسەر دەمارەکان یان زیادبوونی سووڕی خوێن). بەڵام ئەمە دانانرێ بەوەی کە ڕەنگدانەوەی ئەوەیە کە لە هەستەکانی لەشمان فێری بووین.

هەستی یەکەم کە دەربارەی جەستە لە هیند هەستی پێدەکەین بەرهەمی هۆشمەندییە، هەستی دووەمیش شتێکی مادییە. پارێزگاریکردن لە پرانا مەسەلەیەکی زۆر گرنگە، ڕێنماییە کۆنەکان بۆ هەموو قۆناغەکانی تەمەن ئەو بنەما سەرەکییانە ئەخەنە بەرباس، تا لە لەشدا بوونی پرانا بەشێوەیەکی زیندوو و هاوسەنگ مسۆگەر بکرێ:

پارێزکردن. خواردنی خۆراکە تازەکان، باشترە لەماڵەوە خۆت بیڕوێنی. بەرزترین پلەبەندی خۆراک لای پرانا ئەو خۆراکانەیە یەکسەر دوای ڕنینیان لە باخچەکەت بیخۆیت. خواردنە کۆنەکان بەخێرایی تووخمی پرانا بزردەکەن. لە ڕاستیدا هەموو ئەو خواردنانەی کۆنن یان کەڕوو لێی داون، بەڵگەی ئەوەیە وزەی ژیانی تیا نەماوە پێویستە نەخوورێن، هەروەها ڕێژەی پرانا لە خواردنی قووتوو هەڵگیراودا هەر زۆر نزمە. ئاوی خواردنەوە پێویستە پاکژ بێت، باشترین ئاوی خواردنەوە، ئاوی ڕاستەوخۆی کانییە، یان ئاوی بەفری توواوەی چیاکانە، بەڵام پرانا لە ئاوی تردا زۆر نزمە.

ڕاهێنان. چالاکی جەستە بڕی پرانا زیاد دەکات، لە ڕێگەی دروستکردنی وزەی لەشەوە، ئەگەر ئاسایی بوو. شەکەتبوون و ماندووبوون دوو ئاماژەی خراپن لەسەر پرانا تا وشکی دەکەن. (ئەم گۆڕانکارییە لە پزیشکیی ڕۆژئاواش تێبینی دەکرێ، کاتێ مەشقی جەستەیی ئۆکسجینی زیادەی لەش بەفیڕۆ دەدات، دەبێ لە ڕێگەی میتابۆلیزەوە وزە بەدەست بهێنرێتەوە، کە شانەکانی لەش بەرهەمی دێنێ. بڕوانە ئەو باسەی لەسەر میتابۆلیزەی بنیادنەرو وێرانکەر لە ڕابردوودا کراوە).

هەناسەدان. سەرچاوەی سەرەکی پرانایە لە لەشدا ئەو هەناسەدانەیە، لەڕووە گشتییەکەوە ئۆکسجین هەڵدەگرێ لە ڕووی وردەکاریشەوە لە دوو توێی خۆیدا وزەی ژیان هەڵدەگرێ. بەمجۆرە ناوی پرانا وەکو وشە پەیوەندییەکی ئۆرگانی بە هەناسەدانی ژیانەوە هەیە، دانا کۆنەکانەکان

وایان داناوه، شێوازی ژیانی مرۆڤ ڕەنگدانەوەی جۆری هەناسەیەتی.

کاتێ هەناسەی مرۆڤ پاک و بێخەوش و لەسەرخۆو ڕێکوپێکە، ئەوا سووڕی پرانا دەگاتە هەموو لایەکی جەستەو بەوەش ئاوەز کراوە دەبێ بۆ بە دەستهێنانی هاوسەنگی تەواو.

ڕەفتارکردن. هەندێ کردەوە هەیە ڕەنگە ببێتە هۆی زیان گەیاندن یان پتەوکردنی پرانای جەستە. ڕەفتاری توندو تووڕەیی و پێکدادان (واتە ئەوەی ئەمڕۆ بە هەڵسووکەوتی شپرزەبوون ناوی دەبەین) کۆسپ لەبەردەم دروستبوونی پرانا دروست دەکات. بەڵام ڕەفتاری جوان کە هاودەمە لەگەڵ هەستکردن بە ئاسوودەیی و لەخۆڕازیبوون، ئەبێتە هۆی پرانا. هەڵسوکەوتی ناتووندوتیژ هەندێ جار پێیدەڵێن ڕێزگرتنی ژیان، بە هەڵسوکەوتی خۆراکی ژیان دادەنرێ.

هەڵچوونەکان. لێرەدا چوار هەڵچوونی نێگەتیڤ هەیە - ئەوانیش ترس و تووڕەیی و چاوچنۆکی و ئێرەیی بردنە - ئەمانە هاوسەنگی پرانا تێکدەدەن، لەسەر مرۆڤ پێویستە بەگوێرەی توانا خۆی لێیان لابات، بەڵام هەڵچوونە ئەرێنییەکان بە تایبەتی خۆشەویستی، ڕێژەی پرانا بەرز دەکاتەوە. خۆشەویستی یەکەم هەڵچوونی سەرەکییە، کە هۆشی مرۆڤ هەستی پێدەکات، خۆشەویستی نزیکترین شتە لەسەرچاوەی ژیانەوە. کاتێ هەست دەکەیت لە خوودی خۆت ڕازیت کاتێ لە دۆخێکی خۆشەویستیدا دەژیت، بەو کردەوەیەت بێ ئاگایانە کەناڵەکانی هۆشمەندی ئەکەیتەوە، تا بەئاسانی پرانا پێیاندا گوزەر بکات. هەڵچوونە چەپێنراوەکان بە هۆکاری نەنگی یان گوناە ئەبێتە هۆی تەسکبوونەوە یان داخرانی ئەم کەناڵانە. کاتێ دەست دەگیرێ بەسەر پرانا دا یان ڕێگری دەکرێ لە دەرهاویشتنی بەو ڕێگایانە ئەوا بۆشاییەک لە تەمبەڵی و خنکان دەست بە دروستبوون دەکات لە کۆتاییدا ئەبێتە هۆی کەوتنە داوی نەخۆشییەوە. خەمۆکی بەشێوەیەکی گشتی

دۆخێکە دەبێتە هۆی دەرنەهاویشتنی پرانا، پەیوەندی بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان و پیربوونی پێشوەخت و مردنی پێشوەختیشەوە، هەیە.

بەم جۆرە ژیانی ساخلەم و دوور لە دەردوبەلا کە بە مەوداو بڕی هەلگیراوی پرانا دەپێورێ پێویستی بەمانەی لای خوارەوە هەیە:

- خواردنی تازەو فرێش.
- ئاوی پاکژو هەوای بێگەرد.
- تیشکی خۆر.
- وەرزشکردن بەشێوەیەکی هاوسەنگ.
- هەناسەدانی پاک و هاوسەنگ.
- هەلسوکەوتی دوور لە توندوتیژی و ڕێزگرتنی ژیان.
- هەلچوونی پۆزەتیڤ، پاراو بە خۆشەویستی و ئازادی ڕادەربڕین لە هەلچوونەکاندا.

بیر لە جیاوازی زەلاتەی ئامادەکراو لەسەوزەی تازە دەسکەنەکراو بکەرەوە لە باخچەکەی خۆت، ئەویتر بەهەمان ئەو مادانە ئامادەکراوە لە سوپەرمارکێتەکاندا هەن. بەراورد بکە لە نێوان ئەو گەشتەی بۆچیاکان دەیکەی، لەگەل ئەو ژەمە خواردنەی لەیەکێ لە کوشکەکان دەیکڕیت، یان بەراورد بکە لە نێوان تامی ئاوی سارد کە لە بیرێک دەردەهێنرێ، لەگەل ئەو ئاوەی لە زەمبەلەی بۆڕییەکی سەر یەکێ لە شەقامەکان دەیخۆیتەوە. ئەوەی تازەو شیرینە بەلگەی بوونی پرانایە تێیدا، پێچەوانەکەش بەلگەی نەبوونی پرانایە تێیدا.

ئەو فاکتەرەی لە کەلتووری ئێمە دا بە کەمی وەرگیراوە، هەناسەدانی هاوسەنگە، لە هیندا فاکتەرە زۆر گرنگەکەیە. وشەی هەناسەدان لە کردەیەکی مادی زیاترە کە لە هەردوو کرداری هەناسە وەرگرتن و

هەناسەدانەوەدا دەردەکەوێ، هەناسەدان خاڵی پێکگەیشتنی نێوان جەستەو ئەقڵ و ڕوحە. هەر گۆڕانێک بەسەر دۆخی ئەقڵی یان دۆخی زەینیدا بێت لەکرداری هەناسەداندا ئاوەژەوو دەبێتەوە، ئینجا لە لەشدا. ئاماژە گشتییەکان وەکو خوو جگە لە ورووژانە جەستەییە ئاشکراکان ڕاستەوخۆ دەبەسترێن بە هەناسەدانی مرۆڤەوە.

گۆڕانکاری لە هەستەکان یەکسەر بەپێی سرووشتی هەناسەدان تۆمار دەکرێت. تووڕەبوون هەناسەوەرگرتنەکەی کەمەو هەناسەدانەوەیەکی درێژی هەیەو هەناسەشی بەهێزو سوارە. بەڵام ترس ئەبێتە هۆی هەناسەی خێراو ڕووکەش و پچڕ پچڕ. خەم دەبێتە هۆی هەناسەی گرژوتووڕەی پچڕپچڕ – وەک ئەو جۆرە هەناسەیە دەردەکەوێ کاتێ هەنسکی گریان دادەگرێ.

لە هەڵچوونە پۆزەتیڤەکاندا وەکو کاتی شادی بۆنموونە، هەناسەیەکی زۆر ڕێکوپێک دەبینی لە هەمان کاتدا بۆشایی سینگ خاودەبێتەوە. لەو ساتانەی ئەقڵ لەکار دەکەوێ بە هۆی سەرسام بوونی بە جوانییەک یان ڕێکەوتێکی خۆش، ئەوەی بەسەر هەناسەدا دێ - هەمان ئەو شتەیە کە خەڵک دەڵێن تەماشاکردنی خەرەندە مەزنەکە* بۆ یەکەمجار هەناسە دەبڕێ، کە ورد دەبێتەوە لێی، بەهێواشی ئەچێتە ناو قووڵاییەکی بێدەنگەوە، لەشێوەی ڕامان لە هەناسەدا، ڕوحانییە گەورەکان پێیدەڵێن مەستبوونی خودایی "النشوة الإلهية "- واتە ڕامانی ڕاستەوخۆ لە جیهانی ڕوح - لە هەناسەدانی کەمدا یان لەهەناسەبڕینی تەواودا دەردەکەوێت.

ئەم دیاردە سرووشتییەش بە شێوەیەکی پێچەوانە کاردەکات - گۆڕینی جۆری هەناسەش دەبێتە هۆی هەڵچوونی جیاواز. کاتێ دەستاودەست "تناوب "پێکردنم بە هۆکاری ئەوەی پزیشکی هەمیشەیی بووم لە بەشی ئیمەرجنسی، داوام لێکرا هەستم بە ئەرکی

* خەرەندی مەزن، دۆڵێکی تەسکی قووڵە ئاوی پێدا دەڕوات. (وەرگێڕ).

هێورکردنەوەی ئەو نەخۆشانەی دووچاری ڕاڕایی یان هەژان بوو بوون. لە ڕێگەی دانیشتن لە گەڵیان، داوام لێ دەکردن بە هێواشی و بەڕێکوپێکی و بە قووڵی هەناسەم لەگەڵدابدەن، کاتێ لەگەڵ ڕیتمی هەناسەی خاوبوونەوەدا خۆمان ڕێکدەخست، لەشمان بەشێوەیەکی خۆبەخۆ شوێنمان دەکەوت و خاودەبووەوە، هەژانی هەڵچوون و دڵەڕاوکەیان بەلای ئاسوودەبوون و هێوربوونەوە دا دەشکایەوە. لەم خشتەیەی خوارەوە هەندێ نموونەی بەرتەسک لە ئەزموونە گشتییەکانەوە وەرگیراوە سەبارەت بە چۆنێتی گرێدانی هەناسەدان و جەستەو هەڵچوونەکان. تێبینی ئەکەی کاتێ شادی و خۆشەویستی و بەزەیی کارا دەکرێن، هەناسەدان لەوپەڕی دۆخی خۆبەخۆو خاوبوونەوەدا دەبێت. سیستەمە جیاوازەکانی یۆگا لە هیند ژمارەیەک ڕاهێنانت فێردەکەن، کرداری هەناسەدانت ڕێکدەخات بەشێوەیەکی باڵا بەڕێوەی دەبا، بە پرانایاما Pranayama ناسراوە، بەمەبەستی کۆنترۆڵکردنی ڕیتمەکانی هەناسەدان و هاوسەنگبوونی، بەڵام ئامانجی ڕاستەقینەی پرانایاما کرداری هەناسەدان نییە بەشێوەیەکی ڕێک و کۆنترۆڵکراو، لە هەلومەرجی ئاساییدا، بەڵکو تەرکیز کردن لەسەر هەناسەدان بۆ ڕزگاربوونە لە

پشێوی و ڕێگەدان بە جەستە تا هاوسەنگی خۆی بەدەست بێنێتەوە. دوای گێڕانەوەی ئەم هاوسەنگییە بۆ جەستە، هەناسەدانی پشتبەستوو بە یۆگا ڕوون و خۆبەخۆ (تلقائیا) یە، لە کاتێکدا ئەکرێ هەڵچوونە ڕوونەکان کەخۆیان لە خۆشەویستی و پابەندبووندا دەبیننەوە لەهەموو ئاستەکاندا هەموو شوێنێکی جەستە بگرێتەوە. کاتێک خانەکانت لە ئەزموونی تەواوی پرانادا دەژێ، دەبێتە هاوشێوەی مادی بۆ ئەم هەڵچوونانە.

جۆری هەڵچوون	وورووژانی جەستەیی	جۆری هەناسەدان	خوو (المزاج)
کارەسات، زیان لێکەوتن خەمباری	هەستکردن بە بۆشایی و خاڵیبوون، بەتایبەتی لە ناوچەی گەدە، لەش هەست بە لاوازی تەمبەڵی تەوەزلی دەکات.	هەناسەی توند لەشێوەی هەنسکی گریاندایە	خووی خۆری هەیە واتە لە جووڵەدایە
ترس و ڕاڕایی	ماسوولکەکانی گرژە، لێدانی دڵی خێرایە، دەمی وشکە، ئارەقەی زۆر دەکات، ژانەسەری لەگەڵە	خێرایەو خەریکە وشک دەکات، پچڕ پچڕو نارێکە	زۆر هەست بە دوودڵی و ڕاڕایی و تووڕەبوون دەکات
تووڕەیی	جەستەیەکی شڵەژاو، هەستکردن بە فشار بەتایبەتی لە ناوچەی سینگیدا، لەوانەیە دەستەکانی داخستبێ لەشێوەی کوڵەمست	هەناسە وەرگرتنی کەمە، هەناسە تەنگ و هەناسەدانەوەی درێژخایەنە	ئەملاو ئەولا زۆر دەکات
هەستکردن بە تاوان	لەژێر قورسایی گوناهدا لەناخەوە هەست بە چەپاندن (کبت) دەکات	هەناسەدانی سنووردارە، هەست بەخنکان دەکات، توانای هەستکردنی لەسەر هەناسەی ژیان نییە.	لە لامل و پشتیدا هەست بە گرژی و ڕەق بوون یان کۆڵنج کردن دەکات
خۆشی و خۆشەویستی و بەزەیی	خووی کراوەیە ماسوولکەکانی خاوبوونەتەوە،هەستی گەرم جەستەی داگرتووە، بەتایبەتی لە دڵیدا، هەردوو دەستەکانی کراوەن هەست بە وزە دەکات	هەناسەقوول و ڕێکوپێک، خۆبەخۆ، بە سووکو ئاسانی هەناسە دەدا	هەست بە حەوانەوەو کرانەوەو خاوبوونەوە دەکات ناوشانی پان و پشتی ڕەپوراست و گەردنی بەرزو پشتی ڕاستە وکێشەی نییە

(جۆری هەناسەدان کە لەسەرەوە باسکراوە، خێرایە کاتێ باری هەڵچوونی لەوپەڕی گرژیدایە، بەڵام لە کاتی ئاسوودەیی کەسەکەدا باری هەناسەشی بەرەو جێگیربوون دەچێت، بەڵام ئەمجۆرە هەناسەدانە، بەشێوازێکی وردتر دەبێت کاتێک مرۆڤ دەچێتە ئەزموونێکی پڕ لە هەڵچوونەوە).

ئەم دوو ڕاهێنانەی خـوارەوە تەرکیز دەکاتـە سـەر ڕاگرتنی هەناسەدانت بەشێوەیەکی هاوسەنگ، ئەم دوو ڕاهێنانە ناچنەوە سەر پرانایاما بەمانای وردی وشەکە، پێویستە بەهاوشێوەی ڕامان و لەباری یۆگادا" ئەنجام بدرێ، بەڵام کاتێ بەشێوەیەکی ڕاستەقینە ئەم ڕاهێنانە ئەنجام دەدرێ، دواتـر ئەزموونی پرانات پێ دەبەخشن کە لەشت هەست بە سووکی و گورجوگۆڵی دەکات و دەورووژێـت، هەمیشە ماسوولکەکانت گەرم دەبێ و خاودەبێتەوە. بەڵام لە ڕووی زەینییەوە، هەناسەدان هاوسەنگە، دەروون ئارامە و بارگرژی ڕەویوەتەوەو لەش ئاسوودەیە، هەرچەندە ڕاڕایی لە بیرکردنەوەدا خاوەنەکەی لە بێدەنگیدا نقووم دەکات.

ڕاهێنانی یەکەم: هەناسەدانی جەستە

بە هێمنی و بەبێ جووڵە لەسەر کورسییەک دانیشە، گوێ لە مۆسیقایەکی ئارام بگرە، یان لە باخچەیەکی دەرەوەی ماڵەکەتان گوێ بۆ دەنگی هاژەی درەختە بەرزەکان بگرە. کاتێ گوێ لە یەکێ لەو دوو دەنگە دەگری با گوێت تەنها لای ئەو هەناسەیە بێت، بە ئاسانی لە سییەکانتەوە دێت و دەڕوات.

* پرانایاما بە بەشێکی گرنگ دادەنرێ لەو کردە ئەیۆرفیدییەی لە پیشەی پزیشکیمدا بە کارم هێناوە (سیستەمێکی پزیشکی تەقلیدی هیندۆسییە پشت بە چارەسەری نموونەیی و چارەسەری سرووشتی دەبەستێ)، ئەوەی دەیەوێ دەتوانێ بگەڕێتەوە بۆ کتێبەکەم بە ناونیشانی 'تەندروستی بێ کەموکورتی 'یان تەندروستی تەواو، Perfect Health (N.Y. Harmony Books ، ١٩٩٠) و ئەم کتێبە بە شێوەی جیا جیا باسی پرۆگرامی تەواو بۆ ئەم چارەسەرە دەکات، کە بریتییە لە زیندووکردنەوەی زانستی زۆر بەهێز لە 'زانستی ژیان 'ی هیندی کۆنەوە وەرگیراوە.

بۆ ماوەی خوولەکێک ئەوەی یەکەمجار پێی هەستای دووبارەی بکەرەوە. هەمان شت دووبارە بکەرەوە بەڵام ئەمجارە لە میانەی چاوەکانتەوە، با خەیاڵت لەگەڵ هەناسەتدا بە ئاسانی و ڕەوانی بێت و بچێ، ئەم هەناسەیە لە ڕێگەی لووت و دەمەوە، دووبارەی بکەرەوە، ئینجا بە هێمنی دابنیشەو بەهەموو هێزی جەستەت گوێ لە دەنگی مۆسیقاکە بگرە.

دواتر با خەیاڵت بچێتە سەر سینگت، هەست ڕاگرە بۆ ئەو فۆکەسەی کە لە چەقی دڵتدایە، بە خەیاڵی خۆت لەو خاڵەوە هەناسە بدە، بۆ ماوەی خوولەکێکی تریش ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە، ئینجا بە هێمنی دانیشەو بێ ئەوەی جەستەت پشتگوێ بخەی. ئەم ڕاهێنانە نزیکەی دوو خوولەک دەخایەنێ و دەتوانی دووبارەو سێ بارەشی بکەیتەوە.

ئەم ڕاهێنانە لە ڕووی ئاگاییەوە پەیوەندی نێوان هەناسەدان و سیستەمی هەستیاری یان کۆئەندامی دەمارەکان پێکەوە ئەبەستێتەوە، یارمەتی کرداری تێکەڵ بوون لە نێوانیاندا دەدا. ڕاهێنانێکی چێژبەخشە، ئەکرێ لە دەرەوەیماڵەوە، لەسەر کەناری ڕووبارێکی بچووک یان لە ژێر دارێکدا کە با بەنەرمی ئەیشەکێنێ، هۆش و ئاگاییت تەنها لای هەناسەکەت دەبێ، ئەمەش هەستێکی بەهێزو تەواو هەماهەنگت لەگەڵ سرووشتدا پێدەبەخشێ.

ڕاهێنانی دووەم: تیشکی پەرشوبڵاو

بە گۆڕەوییەوەکانتەوە لە سەر هەردوو پێت بووەستە، چاوەکانت داخەو هەردوو دەستت شۆڕبکەرەوە بۆ تەنیشتەکانت، ئەزموونەکەی پێشوو بەکاربێنە تا دەروونت پڕبێت لە شادی و بەختەوەری و زیندەگی (ئەتوانی وێنەیەکی بینراو بەکاربێنی، یان بیرەوەرییەکی خۆش، یان ساتێک لە ڕابردوو بێنیتە پێش چاوت - هەموو ئەو شتانە ئەگرێتەوە کە سەر لە نوێ هەستی خۆشیت بۆ دێننەوە، نیگەران مەبە ئەگەر ئەم

هەستانە یان وێنانە یان یادەوریيانە، جۆرێک لە ناڕوونی تیایە، گرنگ ئەوەیە بەنیاز بیت لە گەڵ ئەو شتانەدا بیت).

ئەو کاتەی بەو کارە هەستای، لەڕێگەی لووتتەوە بە هێواشی هەناسەیەک هەڵمژە، لەسەرخۆ دەستەکانت بەرزکەرەوە، بە ئاسۆیی رایان بگرە. وێنای ئەوە بکە ئەو هەناسەیەی هەڵیدەمژی لە سەنتەری سینگتەوە بلاو دەبێتەوە، ئەو هەناسەیە تیشکێکە لە گەڵ بلاوبوونەوەیدا باڵەکانت بە تەنیشتتدا شۆڕدەبنەوە بێئەوەی هیچ هێزێک بە خۆت بدەیت، لەوکاتەی تیشکەکە بلاو دەبێتەوە، هەستکردن بە شادی و خۆشی لە گەڵیدا بلاو دەبێتەوە. ئەشتوانی ئەگەر ویستت وا خەیاڵ بکەی، تۆپێکی تیشکاوێژی سپی و شین، یان تەنها بە هەستکردن، رێگە بدە تیشکەکە بەهێواشی لە سەنتەری دڵتەوە گەورە ببێتەوەو بلاوە بکات تا دەگاتە پەنجەکانت لەولاشەوە بەرز ئەبێتەوە بۆ سەرت، دواتر شۆڕدەبێتەوە بۆ پەنجەکانی پێت. لەگەڵیشیا با زەردەخەنە لەسەر لێوەکانت بێ و زەردەخەنەیەکی فراوانیش بێت.

کاتێک تیشکەکە لەوپەڕی بلاوبوونەوەدایە، هەوڵبدە لە رێگەی کوونە لووتەکانتەوە جارێکیتر هەواکە فڕێ بدەیتە دەرەوە و سییەکانت خاڵی بکەیتەوە لە هەوا و دەستەکانت بگەڕێنیتەوە هەردوولای تەنیشتت، لەسەرەخۆ ئەمکارە ئەنجام بدە، با هەناسەدانەوە (زفیر) کەت درێژخایەن تر بێت لە هەناسە وەرگرتن (شهیق) ەکەت، لەهەمان کاتدا بێنەپێش چاوت تیشکە بلاوبووەکە لەگەڵ دابەزینی دەستەکانتا لەسەرخۆ دەرئەچێتە دەرەوەو لە سەنتەری دڵتا بچووکدەبێتەوە، لەگەڵ ئەو دەستداگرتن و تیشک خاڵی کردنەوە کەمێک سەرت بۆ پێشەوە خوارکەرەوە.ئێستا ڕاهێنانەکە لەگەڵ هەناسەی دووەمدا دووبارەبکەرەوەو، بابیرت لای جووڵەی لەشت نەبێ، وەکو ئەو گوڵە چاوی لێ بکە کە لەگەڵ هانەسەکاندا دەکرێتەوەو دادەخرێ.

ئەو کاتەی ئەم کردارە بەجێدێنی، ئەکرێ زیاترو زیاتر بکرێیتەوە، سەرت بەرە دواوەو سنگت دەرپەڕێنەو لەسەر پەنجەی پێیەکانت بووەستە لەگەڵ هەر هەناسە وەرگرتنێکدا، ئەو کاتەی هەناسەش دەدەیتـەوە، وەکـو بووکەڵەیەکی پەڕۆیین لەشت خـوارکـەرەوە بۆ پێشەوە. کەمەرو ئەژنۆکانیشت ببەرەوە سەریەک. لە جووڵەکانتا پەلە مەکە، بەڵکو لە سەرەخۆو بە ڕێکوپێکی بجووڵێرەوە. دەبینی ئەم ڕاهێنانە چەندە چێژبەخشە، چونکە کاتێک وەک گوڵەکە دەکرێیتەوە، لەشت پڕدەبێ لە هەناسەو ئاگایی و لە هەمان کاتدا چێژی خۆش - هەستەکانت سووک و گەرم و ئاگادارکەرەوە دەبێت. لەو کاتەی ڕاهێنانەکەش تەواو دەبێت، لەشت خاودەبێتەوە، کێشی سووک دەبێ، هێورترو ئاسوودەترو نزیکتر دەبێتەوە لە زەوی.

بەوەش مەودای هەستەکانت بەرفراوانتر دەبێ و ڕێگە بە هەناسـەش دەدا بە وردی بچێتە هەر کەناڵێک لە کەناڵەکانی لەشتەوە.

پەیوەندی ڤاتا
The Vata Connection

کاتێ دەچینە ناو ساڵەوە، پرانا بەشێوەکی سرووشتی بەرەو لە ناوچوونی لەسەرخۆ دەڕوات، بەدوای ئەوەشدا پێویستە بەرەنگاری ئەم دیاردەیە ببینەوە تا پارێزگاری لە گەنجیمان بکەین. تەمەن درێژی لە هیند، نەریتێکە، لە چوارچێوەی لقێک لە زانستەکان بە ناوی ئەیۆرڤیدا Ayurveda دایە، ئەم وشەیە داتاشراوی دوو ڕەگی سانسکریتییە، ئەیۆس ayous واتـە "ژیـان"و ڤیدا Veda بە واتـای "زانست" یان مەعریفە دێ، ئاماژەیە بە "زانستی ژیان" ی کۆن بەو پێیەی پزیشکی هیندی تەقلیدییە، بەڵام لێرەدا بنەمایەکی ڕوحی قووڵتر لە ئەیۆرڤیدا هەیە. بەناوبانگ ترین گوزارشتی شیعری لە دەقە ئەیۆرڤیدییە کۆنەکاندا

دەڵێ: "ئەیوٚرڤیدا لە پێناوی نەمریدا ". ئەم گوزارشتە جووتێک مانای هەیە: ئەیوٚرڤیدا بانگەشەی تەمەن درێژی بێسنوور دەکات، ئەمەش پشت بەو بڕوایە دەبەستێ کە ژیان لە بنەڕەتەوە نەمرە.

بەپێی ئەیوٚرڤیدا، پرانا یان وزەی ژیان بەهۆی "با"وە سەردەخرێ، بە "ڤاتا" Vata ناسراوە. ڤاتا یەکێکە لەو سێ پرەنسیپە میتابۆلییەی کە بە دۆشا (doshas) ناسراوە، هەموو شتێک شێوەی خۆی دەداتێ، کێچێک بێت یان فیلێک یان مرۆڤێک یان ئەستێرەیەک یان هەسارەیەک یان گەردوون سەرتاسەر. ڤاتا بەرپرسە لەهەر جووڵەیەک بۆ هەر جۆرێکی بوونەوەرەکان. بەڵام لەلەشی مرۆڤدا بەسەر پێنج بەشدا دابەش بووە:

پرانا ڤاتا Prana vata کۆئەندامی دەمارەکان رێکدەخات.
ئودانا ڤاتا Udana vata پیشە زانستییەکان و زمان و یادەوەرییەکان رێکدەخات.
سامانا ڤاتا Samana vata کرداری هەرسکردن رێکدەخات.
ڤیانا ڤاتا Vyana vata سووڕی خوێن رێکدەخات.
ئەپانا ڤاتا Apana vata کرداری پاشەڕۆکردن"تغوط"رێکدەخات.

ئەم پێنج بەشەی ڤاتا بەشێوەیەکی سەرەکیی زۆر گرنگ لەلایەن پرانا ڤاتاوە کۆنترۆڵ دەکرێ، وەکو لە ناوەکەیەوە دیارە، ئەم دۆشا dosha یە لە پراناوە هێزی ژیان هەڵدەگرێ و بۆ حەسانەوەی لەش دابەشی ئەکا بەسەر هەموو شوێنێکیدا.کاتێ پرانا ڤاتا هاوسەنگی خۆی لەدەست دەدات، ئەوا شڵەژانێک لەهەموو لایەکی سیستەمەکەدا دروست دەبێت. ئەیوٚرڤیدا ئەمانخاتە سەرئەوەی بڵێین پیری ئەو ماوە هەستیارە تایبەتەیە کە هاوسەنگی دووچاری ئەمجۆرە تێکچوونە دەبێت. لەگەڵ

بەسەرچوونی تەمەندا بەشێوەیەکی ئاسایی ڕێژەی ڤاتا بەرزدەبێتەوە، ئەگەر مرۆڤ گوێ بەوە نەدا پارێزگاری لە باری هاوسەنگیی پرانا ڤاتا بکات، ئەوا ئەم نیشانانەی لای خوارەوەی لێ دەردەکەوێ:

نیشانەکانی تێکچوونی هاوسەنگی ڤاتا

نیشانە جەستەییەکان	نیشانە ئەقلی / ڕەفتارییەکان
پێستی وشک یان زبر، چرچولۆچی	بێخەوی
بەردەوام، پووکانەوەی ماسوولکەکان	دڵە ڕاوکێ
سستی گورچیلەو کۆنترۆڵ نەکردنی میزڵدان	خەمۆکی
لێدانی دڵ لاوازو نارێکە	شێوی و بیری ئاڵۆزکاو
شەکەتی قەبزی	ڕۆچوون لە بیرکردنەوەدا
هەوکردنی جوومگەکان	توانای هەڵگرتنی گرژی و پشێوی نییە
ئازارو ژانی دیاری نەکراو	توانای بەرگە گرتنی سەرمای نییە
لاوازبوونی بەرگری لەش (هەستیاربوون بەرامبەر هەلامەت و کەمخوێنی و پزووی سینگ و هەندێ نەخۆشی هەوکردنی تر)	

لێکچوونێکی زۆر نزیک لە نێوان پشێوی لە هاوسەنگی لە هەریەکە لە ڤاتا و پیری ڕاستەوخۆ بەدی دەکرێ، بەوسیفەتەی "با"ی لەشە ڤاتا ساردە، وشکە، دەچێتە قووڵایی لەشەوە، بەڵام کاتێ "ڤاتا"دەورووژێنرێ، لە لەشدا جووڵەیەکی بەهێز دەکات وەکو ڕەشەبا وایە، یەکەم شوێن ڤاتای سەرکەش، ڕووی تێدەکات جوومگەکانە،

دەبێتە کۆمەڵێک کێشە لە جوومگەکاندا، بە ئێشی سووک و ئازار دەست پێدەکات (ئەمەش دەبێتە هۆی کێشە بۆ مرۆڤ بە تایبەتی لە زستاندا کە خراپترین وەرزە بۆ تێکچوونی "ڤاتا"و دواجار دەبێتە هۆی هەوکردنی جومگەکان ئەگەر ئەم ورووژانە بەردەوام بوو. لەبەرئەوەی هەموو خانەیەک "ڤاتا دوشا "ی تێدایە، بۆیە ئەو کاریگەرییانەی بە هۆی ورووژانەوە پەیدا دەبن، تەنها بە جوومگەکانەوە ناوەستێ بەڵکو هەموو لەش وشکدەبێ و دەپووکێتەوە، ڕیخۆڵەکان گرژدەبنەوەو وشک دادێن کە دەبێتە کۆی قەبزی، کەسەکە خۆشی کە تووشی بێخەوی و ڕاڕایی بووە، دووچاری بێ هێزی و لاوازی دەبێت و دەبێتە نێچیری ئێش و ئازاری زۆر. ملیۆنەها ڕاچێتەی پزیشکی، کە دەرمانی ئازاربڕ و هێورکەرەوەو تابلێتی خەوی تێدایە، پزیشکەکان بە سەرسووڕمانەوە دەینووسن، ناتوانن ئەو هۆکارە بدۆزنەوە کە پیرەکانی دووچاری ئەو ئازارانە کردووە. چونکە هەر لە بنەڕەتەوە هیچ نەخۆشییەکی ئەندامی لەو پیرانەدا بەدی ناکرێ، ئەندامی مادی بە زاراوەی پزیشکی، ئەو شوێنەیە کە ئاماژەی نەخۆشی یان تێکچوونی فرمانەکانی تێدا دەرئەکەوێ، پزیشکەکان بەگشتی خۆیان ئەدزنەوە لەو نیشانانەی لەدەرەوەی هۆکارە ئەندامییەکانەوەن. وا باسی لێوە دەکەن کە پشێوی جەستەییەو لە ئەنجامی پشێوییە ئەقڵی و دەروونییەکان یان هۆکارە نادیارەکانەوە ئەو ئێش و ئازارانە پەیدابوون. زۆربەکەمی بەساڵاچووان تووشی نیشانەیەک لە تێکچوونی هاوسەنگی ڤاتا دەبن، زۆربەیان بەشێوەیەکی بەرفراوان تووشی هەموو نیشانەکانی دەبن. ئەگەر چەند دەرمانێک بۆ هەریەکێک لەو نیشانانە بەجیا بنووسرێ، ئەوا کێشەی نوێ سەرهەڵدەدا، چونکە لەش ناتوانێ بەرامبەر دەرمانی ئازاربڕ و میزاوەر (مدرات البول) و هێورکەرەوەو حەبی خەوو دەرمانی تری لەم جۆرە، بەو ئاستە بەرفراوانە، کاردانەوەی نەبێ بەرامبەر هەریەک لەو کێشانە. پێمان خۆش بێت یان نا، هەر نیشانەیەک دەبێت

لەش گوزارشتی لێ بکات - وەکو پەیامێک - بەڵام ئەو دەرمانانە ئەو گوزارشتە دەم کووت دەکەن.

لێدانی دەرگای پیری بەو خێراییە، پەیوەندی پتەوی بە خێرایی و چڕی ورووژانـی ' ڤاتا ' وە هەیە. هەندێ کەس بۆی هەیە تووشی تێکچوونی 'ڤاتا' ببن، بـەڵام هەندێکیش تـووش نابن، هەندێکیان لە پەنجەکانیاندا دووچاری پشێوییەکانی ' ڤاتا ' دەبنەوە، دەبێتە هۆی هەوکردنی جومگەکان، بەڵام هەندێکیان تووشی ڕیخۆڵەیان دەبێت، ئەوەش دەبێتە هۆی قەبزبوونی درێژخایەن.

ئەو هۆکارانە چین کە دەبنەهۆی پشێوی 'ڤاتا' ؟ شوێنکەوتنی ئەیۆرڤیدا پرەنسیپی تەواوکارییە - "لێکچووەکان بۆ یەکتری دەدوێن "ئەمە ئەوە دەگەیەنێ کە ئەو تایبەتمەندییەی ڤاتا دوشا هەیەتی لەلایەن ئەو تایبەتمەندییەوە دەورووژێنرێ کە لەدەرەوەی لەشی تۆوە بوونی هەیە، ئەم تایبەتمەندییانەش بەم جۆرەی لای خوارەوەیەن :

تایبەتمەندییەکانی ڤاتا دوشا

وشکە

ساردە

گۆڕاوە

توونددوتیژە

لە جووڵەدایە

سووکە

خێرایە

وردە

ڕێبەرایەتی جۆرەکانی تری دوشا دەکات

هەرشتێک لە ژینگەکەت ئەو تایبەتمەندییانەی سەرەوەی لە خۆگرت لەڕیژەی 'ڤاتا' زیاد دەکات. بۆنموونە:

کەشی وشک: خۆراکی وشک (پسکویت، دانەوێڵە، پەتاتەی قاژکراو و تاد.

کەشی سارد: خۆراک و خواردنەوەی سارد.

گۆڕاو: گۆڕانکاری لەناکاوی ژیان، ڕوودانی مردنێک لە خێزاندا، لەدەستدانی کار، تێکچوونی سرووشتی مرۆڤ، گۆڕانی لەناکاوی وەرز و تاد.ئەو مادە مەترسیدارانەی دەکەونە سەرپێست، وتەی ڕەق یان هەڵسووکەوتی توندوتیژ.

جوولاو: گەشتکردن، کەوتن بە سەرزەویدا، ڕاهێنانی جەستەیی یان کاری جەستەیی، بەرکەوتنی تەوژمەکانی باو هەوا

خواردنە سووکەکان کە پێکهاتەی هەوای زۆری تێدایە وەکو سەوزەو میوەی کاڵ.

گۆڕانکارییە وردەکان لە خوو، تەوژمی بای نادیار.

خێرایی: هەر چالاکییەکی جەستەیی یان زەینی کە پێویستی بەخێرایی بێت، پاڵنەری خێرایی بێت.

با نموونەیەکت بۆ بێنمەوە سەبارەت بەوەی چۆن ئەم کوالیتییانە (کە بە سانسکریتی پێیدەڵێن gunas) کارلێک دەکەن. ئەگەر گورچیلەکانم تووشی کەم ئاوی بوون لە سووڕی خوێنمدا، ئەوا مادەیەکی کیمیایی دەڕێژن بەناوی ئەنگوێتێنسن – angiotensin 2 – ئەم مادەیە دەگوازرێتەوە بۆ هایپۆسالامۆس hypothalamus لە بەشی ژێر بێشکەی مێشکدا و ئەگۆڕێ بۆ ڕووداوێکی زەینی: هەست بە تینوێتی دەکەم، ئەم هەستکردنە پاڵم پێوەدەنێ بە دوای پەرداخێک ئاودا بگەڕێم.

بە وتەی ئەیۆرڤیدی ئەوەی ڕوویدا، هەڵچوونی ڕاستەوانەی ترپەی ژیریی -Vata - یە، پێویستیی ٥٠ ترلیۆن خانە لە یەک کاتدا تۆمار دەکات. "ڤاتا "بە تایبەتمەندێتی وشکبوون ناسراوە. لەبەرئەوە، لەژێر کاریگەری هەرچەشنە دۆخێک لە وشکانی زیاد دەکات: گەرمای تەقینەوەکان، گەرمای وشکی بیابان، وشکە ساردیی ئێرکۆندیشنەکان و سپلیت، تەنانەت ئەقڵی وشکیش، هەموو ئەمانە یارمەتیدەرێکی باشن بۆ زیادبوونی ڕێژەی 'ڤاتا'. وشکبوونەوە وامان لێدەکات هەست بە تینوێتی بکەین.

چونکە لەشمان ئەم 'ڤاتا' زیادەیە دەدۆزێتەوە، ئەم ئاماژەیەش بەردەوام دەبێت تا مادەیەکی شێدار وەکو چۆڕێک ئاو هەڵدەستێ بە ئامادەکردنی تایبەتمەندییەکی پێچەوانەو کارای دەکاتەوە، تەنها ئەوکاتە 'ڤاتا' بۆ دۆخی سرووشتیەکەی خۆی دەگەڕێتەوە.

زۆرترین جۆری 'دوشا' کە دەشێ دووچاری تێکچوون و پشێوی ببێت 'ڤاتا'یە بەڵام لە گەڕانەوە بۆ دۆخی سرووشتی خۆی خێراترینیانە. لەگەڵ ئەوەی پرانا ڤاتا، گرنگترین نموونەیە بۆ ئەم دۆشایە کە هەڵدەستێ بە ڕێکخستنی سیستەمی دەمارەکان Nervous system، لەگەڵ کەمترین بیرکردنەوەدا یان کەمترین هەستدا دەگۆڕێت. ئێمە لەڕێگەی کارکردنمانەوە لەسەر شتەکان پێویستە هەوڵی ئەوە بدەین پرانا ڤاتا لە باری هاوسەنگیدا ڕابگرین. ئێمە دەست ئەگرین بەسەر سیستەمێکی تەواو دا تاکو پارێزگاری لە پرانا بکەین و لەسەر ئاستێکی زۆر ورددا، چۆک بە کرداری پیربوون بدەین. ئەمە ئەوە دەگەیەنێ دەبێ ڕۆژانە گرنگی بە ' ڤاتا ' بدەین، لەڕاستیدا ئەمە کارێکە بۆ ئێمە گرنگە پێی هەستین. چونکە دەکرێ ڤاتا هێور بکەینەوە - واتە لە باری هاوسەنگیدا بیهێڵینەوە- لە میانەی کاری جۆربەجۆرەوە کە پەیوەندی بەسرووشتی شێوازی شوێنکەوتنی ژیانەوە هەیە.

هێورکردنەوەی ڤاتا

بۆ ئەوەی ڤاتا دۆشا لە باری هاوسەنگیدا ڕابگرین، پێویستە ئەم تایبەتمەندییانەی خوارەوە بێنیتەوە یاد :

سیستەم: نەریتی ڕێکوپێک، کاتی ژەمەکان، کاتی نووستن، بەرنامەی کار.

گەرمی: خواردنی گەرم و باش کوڵاو، تیشکی خۆر، دوورکەوتنەوە لە خواردن وخواردنەوە ساردەکان.

خۆراکی دەوڵەمەند: خواردنی دەوڵەمەندی سوودبەخش تەنانەت قورس لە کەشە ساردەکاندا چاودێری هەڵچوونەکان وتێرکردنیان.

هۆکارەکانی خاوبوونەوە: بوونی کاتی تەرخان کراو بۆ پشوودان، دوورکەوتنەوە لە باری گرژبوون و تووڕەیی،دوورکەوتنەوە لە زیادڕەوی کردن لە ورووژان و زیادڕەوی کردن لە هەوڵدان و ماندووبوون.

ئۆقرەگرتن: پەیوەندی جێگیرو کاری نەگۆڕ.

ئارامگرتن: شوێنی کارێکی ڕێکوپێک و ئارام، مەساجی نەرم (زۆر بەسوودە ئەگەر ڕۆنیگەرمی تایبەت هەبێ بەتایبەتی ڕۆنی کونجی).

نەگۆڕ: ئارەزووخەی نەگۆڕ لە خواردن و خواردنەوە کە لەش پێویستی پێیەتی، لەبیر نەکردنی کاتی هیچ ژەمێکی خواردن یان دەرچوون لەماڵ بە گەدەی خاڵییەوە. دەکرێ دۆشا ئارام بکرێتەوە بە هۆی ئەو تایبەتمەندییانەی لەش پێویستی پێیەتی، چونکە"ڤاتا"پاڵ بەخەڵکەوە دەنێ بە ئاراستەی پەراگەندەیی و تێکچوونی هاوسەنگی و یەکنەگرتن، شتێکی سوودبەخشە ئەگەر بە دژەکانی بەرەنگاری ئەم دیاردانە ببینەوە – سەقامگیر بوون و ڕێکوپێکی. شتە بچووکەکان وەکو پابەند نەبوون بەکاتی ژەمەکانی خۆراکەوە، بەکاتی نووستنەوە تا ڕادەیەکی زۆر کاریگەری بەسەر پرۆسەی ئارامکردنەوەی «ڤاتا»

وه هەیە. تووشبوون بە شەپۆلەکانی پشێوی بۆ ماوەیەکی درێژ ئەبێتە هۆی کێشەی مەترسیدار لە "ڤاتا"دا بۆیە پێویستە بە شێوەیەکی تایبەت تەرکیز بکەینە سەر دابینکردنی ژینگەیەک لە کاری هێمن و ڕێکوپێک. کەیفسازبوون لە شوێنی کاردا تا مەودایەکی دوور بەشداری لە ڕزگاربوونی "ڤاتا" دەکات لەدەستی گومان و ئاسوودە نەبوون.

کاتێ لەژێر کاریگەری "ڤاتا"دا دەبیت، سرووشتییە داوای گەرمبوونەوە بکەی، لە زستاندا مانەوەی جەستەت بەگەرمی، لە وەرزەکانی تری ساڵیشدا بە تیشکی خۆر خۆت بشۆی، ئەم دۆشایە ئارامتر دەبێتەوە، ئەو پارێزکردنەی لە خواردن شوێنی کەوتووی دەبێت، خواردنی دەوڵەمەندو باش کوڵاو بێت. ئەیۆرڤیدا تەنانەت خواردنە چەورو قورسەکانیش بە باش بۆ "ڤاتا"لە قەڵەم دەدا (ئەمەیە وادەکات خواردنەکانی وەکو شۆربا، پارچەیەک گۆشت کە درەنگ دەکوڵێ لەوەرزی زستاندا حەزی لێدەکرێ). دوورکەوتنەوە لە زەڵاتەی ساردو خواردنەوەی بەستوو و مەی و خواردنی وشکە یان نەکوڵاو لە کەشی سارددا، ئەمانەش یارمەتی ڕاستکردنەوەی ڕەوتی جەستە دەدەن، بۆ ئەوەی «ڤاتا» لەم کاتانەدا نەورووژێ. بەشێوەیەکی گشتی مادە ئاگایی بەخشەکان"المنبهات"وەکو قاوە، جگەرە و مەی بەشدارە لە خولقاندنی تێکدانی هاوسەنگی «ڤاتا».

کاتێ ڤاتا لە حاڵەتی تێکچوونی هاوسەنگیدایە، ئەوە بەسەر سرووشتی خەودا ئاوەژوودەبێتەوەو خەوەکە سووک و پچڕ پچڕ دەبێت، باشترین ڕێگە بۆ ڕزگاربوون لەم کێشەیە ئەوەیە، زوو بنووی، درەنگانی شەو کتێب نەخوێنیتەوە، یان تەماشای تەلەفزیۆن نەکەی. هەموو ڕۆژێک لەش پێویستی بەو ماوانە هەیە کە هەموو ڕۆژ تێیدا ئارام و خاودەبێتەوە، هەست بە ئاشتی و ئاسوودەیی دەکات. وەرزشی ڕامان لە نێو ئەم ساتە نموونەییەدایە، چونکە بەرکەوتنی کۆئەندامەکانی دەمار بەم بێدەنگییە قووڵە، ڕێگە خۆشدەکات تا هەماهەنگ بێت لەگەڵ

ڕیتمە هاوکاتەکان، کە "ڤاتا "هەڵدەستێ بە ڕێکخستنیان. ژیانی خێزانی پڕ ئارامی و خۆشەویستی ئەو نموونە باڵایەیە کە خەڵکێکی زۆر هەست دەکات لە دەیەکانی دواییدا لە دەستیان داوە، بەڵام لە دیدی «ڤاتا دۆشا» ەوە مەسەلەیەکی زیندووە.

«ڤاتا» پەیوەندییەکی پتەوی بە زەیتی گەرمەوە هەیە، لەبەرئەوە شێلانی پێیەکان و سەرو بەشی خوارەوەی سک بە زەیتی کونجی باشترین شتە بۆ ئەوەی لە گرژبوون و پشێوییەکانی کۆئەندامی دەمارەکان ڕزگاربین. پێویستە بە نەرمی و لەسەرەخۆ بەزەیت چەوری بکەی پێش ئەوەی بەیانی خۆت بشۆی، جارێکی تر پێش ئەوەی شەو بنووی. پێویستە بەشێوەیەکی تایبەت تەرکیز بکەیتە سەر «ڤاتا»، دوای ئەوەی لە نەخۆشییەکە چاکبوویتەوە، یان دوای ئەوەی لە گەشتکردنت بە فڕۆکە تووشی پشێوی هەڵچوون دەبیت لە ئەنجامی ماندووبوون لە قۆناغی دوای گەشتەکەت، یان دوای تووشبوونت بە برینێک لەهەر شوێنێکی لەشدا بێت – هەموو ئەم هەلومەرجانە دەبنە هۆی گرژبوونێکی بەهێز لە "ڤاتا ". ئەگەر نیشانەیەکی درێژخایەنت بۆ پشێوی یان تێکچوونێک لە "ڤاتا "دا هەست پێکرد، ئەم ڕێنماییە دیاریکراوانە دەکرێ بە سوود بێت:

• تامەکانی شیرینی و ترشی و سوێری بخەرە ناو ژەمەکانی خۆراکەکەتەوە کە ئامادەی دەکەیت و دەیخۆیت، ئەم مادانە ئەبێتە هۆی هاوسەنگی لە "ڤاتا ". ئەم دۆشایە پێویستی بە بڕێکی زیاتر لە ترشی و سوێرییە زۆرتر لەوەی هەر دۆشایەکی تر پێویستی پێی بێت.

• لە تامە تووڕتەکان (القابضة) کە تامی بەهاراتە تیژەکانی هەڵگرتووە دووربکەوەرەوە، تامی تووڕت بەو تامە بە ئەژماردێت کە لە جیهانی ئەیۆرڤیدا دا ناسراوە، لە خواردنە تام وشکەکاندا هەیە کە دەم تووڕت دەکات و لۆچی تێدەخات و دێتەوەیەک (وەکو فاسۆلیاو نیسک و هەنارو چای).

•کاتێ لە کەشێکی وشک و ساردو ڕەشەبادا هەست بە ناخۆشی دەکەی، بیر لە گواستنەوە بۆ ماڵێکی گەرم بکەرەوە تا لە سایەیدا هەست بە هاوسەنگی 'ڤاتا' بکەی. هەرکەسێک لەکەشێکی ساردد‌ا بژێت، بەگوێرەی ئەیۆرڤیدا هەوڵی ئەوە دەدات لەوە دڵنیا بێت ماڵەکەی و شوێنی کارەکەی گەرم و هەڵمدار بێت. لە تەوژمی با خۆت بەدوور بگرە، لەوەرزی زستاندا لەدەرەوەی ماڵ بۆ ماوەی درێژ ڕاهێنان بکە. خواردنی گەرمی بەچێژو بەتام کە لە کەشە ساردەکاندا دەیخۆی لە کاتی گونجاودا وەکو کردارێک دژی «ڤاتا» یە.

• هەموو ژەمەکانی خواردن تا بۆت ڕەخسا لە کەشێکی ئارام وبێدەنگی پڕ خۆشیدا بیخۆ، خواردنی بەپەلە ئازاری ڤاتا دەدات.

خۆت بەدوور بگرە لەهەر پارێزێک لە خواردن یان بە ڕۆژووبوون لە خواردن یان بۆ ماوەیەکی زۆر نابێ گەدەت خاڵی بێت لە خواردن.

•ئەگەر ئیشتیات بۆ خواردن ناڕێک بوو - ئەمە کێشەیەکی بەربڵاوە کاتێ کێشە لە کارکردنی 'ڤاتا' دا ڕوودەدات - هەوڵ بدە ژەمی سووک و دوور لەیەک بخۆ بەدرێژایی ڕۆژ (دوا ژەم لە خۆر ئاوابووندا بخۆ یان بە لای کەمەوە دوو کاتژمێر پێش نووستن).بەلام کەمخۆر بە.

•گەشتێک مەکە درێژخایەن بێت بێئەوەی لە نێوان فڕۆکەیەک و فڕۆکەیەکی تردا پشوو بدەی، یان ئۆتۆمبێل بۆ شوێنێکی دوور لێدەخووڕی پێویستت بەحەسانەوەیە، کاتێ دەگەیتە شوێنی مەبەست، بڕێکی زۆر شلەمەنی دەخووریتەوە، چای سەوز یان ئاوی گەرم زۆر بەسوودە بۆ گەشتی فڕۆکە،

بەلام مەی و خواردنەوە ساردەکانی تر، کاریگەرییە دژ بە یەکەکان دەوروروژێنێ لە ' ڤاتا دوشا ' دا.

• چارەسەرکردن لە ڕێگەی هەڵمژینی بۆنی خۆشەوە، یان گەرماوی گەرمەوە کە ئاوەکەی چەند دڵۆپێک زەیتی بۆنخۆشی تێکراوە، هەموو ئەمانە یارمەتیدەرێکی باشن، بۆ ئارام کردنەوەی ' ڤاتا '. بۆنی

سرووشتی گەرم و هاراوەو هێورکەرەوە وەکو دارچین و ڕێحانە و مێخەک بەکاربێنە.

•لەکاتی چێشت لێنان، پێویستە ڕووەکی بۆندار یان بەهاراتی شیرین / یان گەرمی بەخش، بەکار بهێنرێ وەکو زەنجەبیل، بیبەری ڕەش، زەردەچەوە، دارچین، خەرتەلە، تەرەتیزە، نەعناع، شملی، ڕێحانە، زیرە، جاترە، تووری تیژ، گوێزی خۆش و هێل.

بەشی پێنجەم
تێکشکاندنی ئەفسانەی مەرگ

"ڕوح و ئەزموونەکانت بەرپرسن لە بەزاندنی دەسەڵاتی مردن"
ڕیگ ڤیدا

ئەو پەڕی سنووری ژیانی مرۆڤ مردنە، لە هەزاران ساڵەوە بەردەوام لەهەوڵی سەفەردایین بۆ پشتی ئەم سنوورە. هەرچەندە ناتوانین خۆمان لەم فەنابوونە دەربازبکەین، هەمیشە بۆمان لە کەمینداپە و چاوەڕێی جەستەی ئێمە دەکات، بەڵام لەوێدا ئەو ساتانەش هەن لۆجیکی نەمریی تێیاندا دەدرەوشێتەوە. تینیسۆن Tennyson ی شاعیر، سەبارەت بەو ئەزموونانەی لە گەنجیدا وەکو تاکێک بەسەریدا تێپەڕبووە"واخۆی دێتە پێشچاو لە بوونێکی بێسنووردا شیدەبێتەوەو دەتوێتەوە"ئەم گۆڕانکارییە ڕیشەییە وەکو باسی دەکات لەئەزموونی ئاسایی خۆیەوە وەری گرتووە"ڕەنگدانەوەی دۆخێک نییە لە سەرلێشێوان، بەڵکو لە ڕوون ڕوونترو لە دڵنیایی دڵنیاترە، بێگوتا وشە لە وەسفکردنیدا

بێتوانایە – کاتێ مردن نزیک بووەوە ڕەتکردنەوەی مایەی پێکەنینە".

هەرچەندە ئەم هەستانە بە ڕەهایی خوودین، بەڵام لەگەڵ لۆجیکی زانستدا ناگونجێن، دواجار ئێمە ناچار دەبین لەژێر سایەی لۆجیکی ئاینییدا ڕیزبەندیان بکەین. بەڵام هەزاران کەس لەوانەی جیاوازبوون چاوێکی خێرایان گێڕا، ئەو ڕاستییەیان بینی وەکو بڵقێکی چەند ڕەهەند، بە کات و شوێن دەورە دراوە. دیارە هەندێکەس پەیوەندییان بەم ناوچەیەوە هەبوو کە لە دەرەوەی زەمەن خۆی حەشارداوە، لە میانەی ئەو ئەزموونانەی خەریک بوون دەمردن، هەرچەندە لە ژیانی ڕۆژانەدا پێی دەگەن. ئەگەر بە دزە نیگایەک لەژێر دەمامکی ماددەوە بۆ مەسەلەکە بڕوانین"هەستێکی دیاریکراومان لا دروست دەبێ، دەرکەوتەی تامەزرۆییەکە، ناتوانین وەکو پێویست وشەی گونجاو بۆ باسکردنی بدۆزینەوە کە جۆرێکە لە خەبات.. یان هەوڵدانە بۆ گەیشتن بە شتێکی مەزنتر یان بەرزتر لە خوودی خۆمان."بەم وشانە جاکۆب نیدڵمان Jacob Needleman ی فەیلەسووف ئاماژەی بەو شتەکرد کە پێی دەڵێن"جیهانی دووەممان"، ڕەنگە هەرکەسێک بتوانێ لە سایەی هەلومەرجێکی تایبەتدا پێی بگات.

نیدڵمان نووسیویەتی و دەڵێ : جیهانی یەکەممان"ئەو جیهانەیە کە ڕۆژانە تێیدا دەژین، جیهانی کردەوەو کارو چالاکییە"، مەحکومە بە هزرو پشێویی ڕۆژانە. بەڵام لە شێوەی برووسکەی ڕوحیدایە، لەوێدا ئەو ساتانە هەن کە جیهانی دووەم خۆی تێدا دەدۆزێتەوە، جیهانێک ئاشتی و شادی و ڕوناکی تێدایە، لەگەڵ ئەو هەستەی لەبیرناچێتەوە، سەبارەت بەو ڕاستییەی، ئێمە کێین – ئەو ساتانەی نیدڵمان باسیان دەکات،"ئەو ساتە زۆر ڕوونانەیە کە خوود لە ناخی مرۆڤدا بوونی هەیە"."ئەگەر جیهانی دووەم لە ناخماندا خۆی حەشاردابێ، هەمان شت بەسەر جیهانی یەکەمدا جێبەجێ دەبێ، چونکە لە کۆتاییدا بە دڵنیاییەوە شتێک نییە پێی بووترێ"ئەوێ". هەموو شتێک ئەتوانرێ

ببینریّ و دەستی لیّبدریّ لەو جیهانەی تەنها بەوە ناسراوە کە شیّوەی دەرهاویشتنی ئاماژەی نیورۆنییە لە ناو میّشکماندا. هەموو شتیّک لیّرە لەناو میّشکماندا ڕوودەدات.

تۆ کیّی، پشت بەو جیهانە دەبەستیّ کە خۆت لەناویدا دەبینیتەوە، کە تێیدا دەژیت. لەبەرئەوەی جیهانی یەکەم مەحکومە بە گۆڕان، ئەو جیهانە نەخۆشی و پیری و مردن لەخۆ دەگریّ، وەکو بەشەکانی دیمەنی گشتی، بەلاّم لە جیهانی دووەمـدا، بوونی پەتی pure being ی تیّدایە، بە هیچ جۆریّک جیّگەی نەخۆشی، پیری یان مردنی تیّدا نابیّتەوە، دوای ئەوە، دۆزینەوەی ئەم جیهانە لە ناخی ئیّمەدا و تاقیکردنەوەی، ڕەنگە کاریگەرییەکی بەهیّزی هەبیّ لەسەر هەردوو دیاردەی نەخۆشی و پیری، ئەگەر نەلّیّین لەسەر خوودی مردنیش.

ئەم ئەگەرە لە ڕۆژهـەلاّتدا وەکو ڕووداویّکی ڕاستی هەمیشە پەسەند بووە،، باوەڕ وایە لەسەر ئاستیّکی فراوان هەندیّ لە ڕیّبەرە ڕوحییەکان لە هیندو چین بەسەدان ساڵ ژیاون لە ئەنجامی گەیشتنیان بە قۆناغی هۆشمەندیی، زەمەن تیّدەپەڕیّنن. ئەمە بە یەکیّ لە بژاردە کراوەکان لەبەردەم ڕوحدا دادەنریّ کە ئازادی بەدەست هیّناوە یان پیّی دەلّیّن"مۆکشا"Moksha لەگەڵ ئەو ڕاستییەی کە هەموو ڕیّبەرە ڕوحییەکان هەر هەموویان سووری ژیانی زەمەنییان دریّژ نەکردۆتەوە. لە ڕۆژئـاوادا بەچاوی گومانەوە لەم وزەیە دەڕوانن. بەلاّم نموونە نوێیەکە، دلّنیامان دەکاتەوە، لەویّدا ئاستیّک لە سرووشتدا هەیە، زەمەن لەناویدا لەناو دەچیّ، یان ڕەوتەکەی ئەگەڕیّتەوە بۆ ئەو دەمەی زەمەن تازە دۆزرابووەوە.

ئەم ئاستە تارماییەکی زۆری لەگەلّدایە، تەنانەت لە ناو پیّوەرە چەندایەتییەکانیشدا کە پیّش دروست بوونی کات و شویّن بوونی هەبووە، ئا ئەو کاتەش، ئەقلّی هۆشمەند باوەڕی بەم وتەیە نەبووە، چونکە کاتیّک دەلّیّی شتیّک پیّش کات و شویّنگە بوونی هەبووە،

ئەمە شتێکە پێچەوانەی ئەقڵ و لۆجیکە، لەگەڵ ئەوەشدا دانا کۆنەکان باوەڕیان بەوە هەبووە کە ڕاستی لە دەرەوەی زەمەن شتێکی مومکینە، ئەوە دوای ئەوە ئەوەیان پشتڕاست کردۆتەوە، ئەنیشتاین خۆشی بەو ماوانەدا تێپەڕیوە کە خۆی لەسنووری کات و شوێن ڕزگار بکات:"لەو جۆرە ساتانەدا مرۆڤ خەیاڵی ئەوە دەکات، لەسەر پنتێکی هەسارەیەک وەستاوە، بەسەرسوڕمانەوە لە جوانی و خۆشەویستییە دڵڕفێنەکەی ئەمری دەڕوانێ، ئەو ئەمرییەی کە لێی ناگا یان بە ئەقڵییەوە ناچێ، ژیان و مردن بەئاراستەی یەکتری دەڕۆن، ئیتر لەوێدا گەشەکردن، یان ئەمری بەدیناکا، تەنها بوون دەبینێ".

پارادایمی نوێ، سێ ئەوەی بەڕێکرد تا بۆمانی بسەلمێنێ، بوون دۆخێکی زۆر ڕاستەقینەیە، لەدەرەوەی ناوچەی گۆڕان و مردنەوە بوونی هەیە، لەو ناوچەیەی یاسا سرووشتییەکان ئیدارەی گۆڕانکاری ئاوەژوو دەکەنەوە. مردن لە کۆتاییدا بریتییە لە گۆڕانێکی تر لە شێوەیەکی دیاریکراوی مادەو وزە بۆ شێوەیەکی تر. بەلام خاڵی کۆتایی و فەوتانە، ئەو کاتە نەبێ کە بتوانیت لەدەرەوەی ناوچەی گۆڕانکاریدا بووەستی. هەوڵدان بۆ ئەوەی نەکەویتە بەر چڕنووکی مەرگ، واتە خۆدەربازکردن لەو تێڕوانینە گشتییەیە بۆ ژیان کە ئەو مانا ترسناکە بۆ کۆتایی هاتن، ئەبەخشێتە مردن. یەکێ لە قوتابییە هیندییەکان لەبەردەم مامۆستا ڕوحییەکەیدا دانی بەو ڕاستییەدا نا کە دەڵێ:"من زۆر لە مردن دەترسم، ئەم ترسە هەر لە منداڵییەوە بە دوامەوەیە، بۆچی هاتمە ئەم ژیانەوە ؟ دوای مردن چیم بەسەردێ ؟".
مامۆستا ڕوحییەکە بۆ ماوەیەکی زۆر بیری کردەوە: "بەڕای تۆ بۆچی هاتوویتەتە دونیاوە ؟"

قوتابییەکە زمانی بەیەکدا هات و وتی:"لە پرسیارەکەت تێ نەگەیشتم".

مامۆستا ڕوحییەکە وتی: "لەدایکبوونت مەسەلەیەک نەبووە باوک و دایکت پێیان ڕاگەیاندی و تۆش وەکو دەرەنجامی کۆتایی پەسەندت

کرد ؟ ئایا بە ئەزموونی لە دایکبووندا تێنەپەڕیت، واتە هاتنە ناو ئەم دونیایەوە، لەهیچەوە؟ یان ئەی لە منالیتدا ڕۆژێک لەخۆت نەپرسی تۆ لە کوێوە هاتووی، کاتێ دایک و باوکت دایان بە گوێتدا تۆ لە دایک بوویت ؟

تۆ بە پەسەندکردن وەلامت دانەوە، بیرکردنەوە لە مردن ئەتترسێنێ، بەلام لەوە دلنیابە، ناکرێ تۆ لەدایک بیت بێ ئەوەی بمری، ژیان و مردن دوو جەمسەرن لەیەک سەرچاوەوە هەلدەقوولێن.

لەوانەیە هەمیشە لە ژیاندا بیت، هەرواش بمێنیتەوە، بەلام پەسەند کردنی ئەو سیستەمەی کە دایک و باوکتی پێ سەرکۆنە دەکەی، واتە تۆ پرەنسیپی ترس لە مردنت پەسەند کردووە چونکە کۆتایی تێدا دەبینی، ڕەنگە لەوێشدا کۆتایی نەبێت – ئەمە ئەو ئەگەرەیە هەقە بەدواداچوونی بۆ بکرێ.سرووشتییە قوتابی وەکو هەموومان تووشی شۆک دەبێت، مەرگی بەو جۆرە نەبینیوە کە باوەڕی پێی هەیە. ئەوەی مامۆستا ڕوحییەکە ئاماژەی پێکرد ئەوەیە، لەدایکبوون و مردن ڕووداوێک دەگەیەنن لە چوارچێوەی کات و شوێن دایە، بەلام بوون بەوجۆرە نییە. ئەگەر لەناخی خۆمان بڕوانین ئەوا یادەوەرییەکی کپ بەلام مسۆگەر دەبینین کە بوونێکی هەمیشەیی نەبووە. با مەسەلەکە بەڕێگایەکی تر وێنا بکەین: هیچ کەسێک نایەتەوە یادی کە بوونی هەمیشەیی نەبووە. ئەو ڕاستییە ڕوونە کاتێ ئەم مەسەلە غەیبییانە ئاشکرا دەبن دەرئەکەوێ مرۆڤ چەندە تاک و بێوێنەیە. مردن لای ئێمە نەک هەر ڕاستییەکی ترسناکە، بەلکو مەتەلێکە دەبێ ئەم مەتەلە هەلبێنین پێش ئەوەی چارەسەری مەتەلی پیربوون بکەین، پیربوون کردارێکە دەمانباتە جیهانی مردنەوە. قوولترین و ئالۆزترین پرسیار سەبارەت بەوەی ئێمە کێین، مانای ژیان چییە، لە سرووشتی بووندا قەد کراوە. کاتێ دەسەلاتی فەنابوون تێدەپەڕێندرێ، ئەتوانیت لەم ترسە ڕزگارت بێت کە هێزو دەسەلاتی بەخشیوەتە مردن. ترس لەمردن بەشێوەیەکی

زۆر بەهێز باڵدەکێشی بەسەر ژیانماندا، ئەقڵی هۆشمەندیشمان دەیەوێ بیچەسپێنێ. هەروەکو دیڤید فیسکۆت نووسیویەتی: "کاتێ دەڵێی لە مردن دەترسم، لە ڕاستیدا تۆ دەڵێی گومانت هەیە لەوەی بژیت لەو ژیانەی کە پێویستە تێیدا بژیت. ئەم ترسە بە ئازارێکی کپەوە جیهانی داپۆشیوە." لەگەڵ ئەوەی، کاتێ بە چاویلکەی ترسەوە بۆ جیهان دەڕوانی، دەتوانی ئەو ترسە بگۆڕی بۆ هێزێکی ئەرێنی. فیسکۆت پێکێک لە ئازایەتیمان پێدەبەخشێ کە دەڵێ: "با ترس لە مردن هێزێکت پێ ببەخشێ، تا بەهای ڕاستەقینەی خۆت تاقی بکەیتەوە، ژیانت بکات بە خەونێک. ڕێی بۆ خۆشکە، با بەهای ساتەکانت پێببەخشێ، کار لەسەر ئەوە بکەو، لەو چوارچێوەیەدا بژی."

دەمەوێ لەوە زیاتر بڕۆم، پێشنیار دەکەم کاتێ خۆت لە ناو سیستەمێکی کەونی نەمردا دەبینیتەوە کە لە دەرەوەی ناوچەی زەمەن خۆی حەشارداوە، ئەوا هەر خانەیەک لە خانەکانی لەشت لەسەر بوونێکی نوێ چاوهەڵدێنێ. نەمری ڕاستەقینە ڕەنگە لێرە تێیدا بژین لە ئێستادا بێت، لەم جەستە زیندووەدا ئەگۆڕێ بۆ ڕاستییەکی هەست پێکراو، کاتێک دەتوانی بوونێکی پاکژ بۆخۆت مسۆگەر بکەی لە هەموو ئەو شتەی کاری لەسەر دەکەی یان بیری لێ دەکەیتەوە. ئەمە ئەزموونی ئەقڵە، زەمەن و ئەو جەستەیە تێدەپەڕێنێ کە پیرنابێ، ئەو جیهانەی بۆ جۆرێکی نوێ ئامادەمان دەکات تا پەسەندی بکەین و تێیدا بژین.

میتابۆلیزمکردنی زەمەن

یەکێ لە جوانترین بەشدارییەکانی ئەنیشتاین لە بواری فیزیای نوێدا، سووسەکردنی بوو لە هێڵی زەمەنی (الزمن الطولي)،لەگەڵ هەموو ئەوەی تێیدا ڕوویدا، زەمەنێکی ڕووکەش بوو. زەمەن هەڵدەقووڵێ و جووڵە دەکات، میلی کاتژمێر چرکەو خولەک و کاتژمێرەکانی لێدەدا، درێژاییەکانی مێژوو دەردەکەوێ و نامێنێ، بەڵام ئەنیشتاین بڕوای

وابوو ئەم شەبەنگە بەرفراوانە لە چالاکی لە کۆتاییدا شتێکی ڕێژەییە، مانای وایە هیچ بەهایەکی ڕەها بەدەست ناهێنێ، جۆن ویلەر John Wheeler کە زانایەکی پایەبەرز بوو لە بەشی فیزیادا دەڵێ: "بیرۆکەی کات و شوێن بیرۆکەیەکی هەڵەیە، لەگەڵ شکستهێنانی ئەم بیرۆکەیەدا، هەردوو بیرۆکەی "پێش" و "پاش" یش شکستیان هێناوە، ڕەنگە ئەم شتە بە سووک و ئاسانی باس بکەین، لەگەڵ ئەوەشدا زەحمەتە جیهان لە پڕێکدا ئەم وانەیە وەربگرێ".

یەکێ لەو شتە نەگۆڕانەی کە تا ئێستاش لێی حاڵی نەبوونە، لەوەدایە کە هێشتا مرۆڤەکان پیر دەبن، هێشتا ملکەچی ڕۆیشتنن لەسەر ئەو هێڵە درێژە هەروەکو ئەوەی هەر بەڕاستی ئەم هێڵە بوونی هەبێ. هەرچەندە ئەگەر ئەنیشتاین لەسەر حەقیش بووبێ، پیربوون نموونەیەکە لە نموونەکانی خەیاڵ. پشت دەبەستێ بە هەردوو بیرۆکەی "پێش" و "پاش"، ئەم دوو چەمکە نزیکەی لەسەدەیەک شکستی خۆیان سەلماند، شاعیری سۆفیگەری مەولانای ڕۆمی پێش چەند سەدەیەک زۆرباش لەم مەسەلەیە تێگەیشتبوو، کاتێ نووسی:

تۆ ڕوحێکی کێویلەی سەرکەشی
لە سنوورێکی تەسکا بەندکراوی..
تۆ ئەو خۆرەی لە باری گیراندای.

ئەو سنوورە، شوێن و کاتە، کاتێ خۆمان دەبینین لەو سنوورە تەسکەدا خۆمان حەشارداوە، ئەوا لە ژیان دەپچڕێین و لە دەریای خەیاڵدا نوغرۆ دەبین.

ئەنیشتاین هێڵی زەمەنیی هەڵگرت و بەشتێکی سووک و ئاسانتری گۆڕییەوە ئەویش – ئەو زەمەنەی گرژ دەبێتەوەو دەکشێ، لە جووڵە یان خێراییەکەی کەم دەکاتەوە، زۆرجار ئەم کاتە بەکاتی خۆیی

بەراورد دەکات، چونکە کاتێک تێبینی کرد ئەگەر یەک خوولەک لەسەر کوانوویەکی گەرم و داغ دانیشیت کاتەکە قوورس دەڕوات وەکو ئەوە یەک کاتژمێر لە ماوە تێپەڕیبێ، بەڵام یەک کاتژمێر لەگەڵ ژنێکی جواندا دابنیشی وەکو ئەوە وایە یەک خوولەک لە زەمەن دانیشتبی، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ، زەمەن پشت بەو دۆخە دەبەستێ کە چاودێرەکە پێیدا تێپەڕ دەبێت. بیرۆکەی گرژبوونەوەو کشان ڕێگەی بۆ زاناکانی فیزیا خۆشکرد لە زۆرێک لە دیاردە سرووشتییەکان باشتر بیربکەنەوە، کە خێراتر ڕوودەدەن و نزیک بەخێرایی ڕووناکین، ئەمە بە گوێرەی ئەنیشتاین نموونەی ڕەهایە. یان پێوەری ئەندازەی گەردوونییە کە ناتوانرێ بیگۆڕی یان تێیپەڕێنی. لەسەر زەمەنە گرژبێتەوە یان کورت بێتەوە یان درێژ بێتەوە، بۆ ئەوەی پارێزگاری لە نەگۆڕیی خێرایی ڕووناکی بکات.

هەموومان ئەو هەستەمان لایە کە زەمەن گرژدەبێ و دەکشێ، هەروەکو ئەو کاتەی جارێک بە هێواشی دەڕوات، جارێکی تریش بە خێرایی، بەڵام بەلای ئێمەوە کامەی نەگۆڕە یان ڕەهایە ؟ وەڵامەکە بەلای منەوە"من"ە، واتە مانای کرۆکی خوودە. ڕێگە بدەن هەستین بە خواستنی ئەو نموونەیە کە ئەنیشتاین باسی کردووە: با وادابنێین دوو پیاو لەگەڵ هەمان ئەو ژنە جوانەدا دانیشتوون، تێبینی دەکەین، لای یەکێکیان زەمەن زۆر بە هێواشی دەڕوات چونکە ئەو ژنە خوشکێتی، بەڵام لای ئەویتر زەمەن زۆر بەخێرایی دەڕوات، ئەگەر کەوتبێتە داوی خۆشەویستیی ئەو ژنەوە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ هەریەکە لە ئێمە بڕیاری خۆی هەیە بەرامبەر بە زەمەن. کەمێک وردبەرەوە لە هەموو تایبەتمەندییە خوودییەکان کە بە زەمەنەوە دەمانبەستێتەوە. ئەم شتانەی لای خوارەوە دەڵێین:

کاتم نییە بەو کارە هەستم.

کات کۆتایی هات.

کاتەکەت خێرا دەڕوات.

خودایە کات چەند بەخێرایی دەڕوات.

کات بەقورسی تێپەڕ دەبێت.

تۆم زۆر خۆشدەوێ، هەست دەکەم کات وەستاوە.

ئەم گوزارشتانە بە پێوەری کاتژمێر هیچ شتێک نادرکێنن، کاتژمێر سەبارەت بە هێڵی زەمەنی کە"لەوێ"دا بەسەرچووە درۆناکات. بەڵام زەمەنی خۆیی ئەو جۆرە زەمەنەیە کە تەنها"لێرە"دا ڕوودەدات. ئەوە تەواو مەسەلەیەکی جیاوازە.

ئەو گوزارشتانەی کە پێشتر باسکران هەریەکەیان ڕەنگدانەوەی حاڵەتێکی دیاریکراوی دەروونین. کاتێ تووشی بێزاری دەبیت، کات زۆر بە قورسی دەڕوات، کاتێ تووشی نائومێدی دەبیت، هەست ئەکەیت کات تەواو بووە، گەر هەستت بە شادی و خۆشی کرد؛ کات بە خێرایی دەڕوات، کە کەوتیتە داوی خۆشەویستییەوە هەست دەکەیت کات وەستاوە، بەواتایەکی تر، هەر کاتێک هەڵوێستێک لە کات وەردەگریت، لە ڕاستیدا تۆ شتێکی تازە لە خۆتدا دەدۆزیتەوە، زەمەن لە مانای خوودیدا، هاوشێوەی ئاوێنەیەکە.

ئەوەی لە بواری پزیشکیدا ڕوونە، ئەوکەسانەی کاتی پێویستیان نییە، ڕەنگە دووچاری کێشە تەندروستییەکان ببنەوە، دۆزینەوەی نموونە ڕەفتارییەکانی (آ) بۆ نموونە، ئەوەی دەرخستووە کە نۆرە دڵێ پەیوەستە بەو هەستەوە کە کاتی پێویست هەرگیز دابین نەبووە؛ چونکە نموونەی (آ) وایدادەنێ کە مۆڵەتی دیاریکراو، هەمیشە سەرچاوەی هەڕەشەیە، ململانێکردنی لەگەڵ زەمەندا بەشداریکردنە، لە چەسپاندنی هەستکردن بە تێکشکان و دوژمنایەتی کردن. ئەوکاتە دوژمنایەتیکردن

پەیامێک بۆ دڵ دەنێرێ سوورِانەوەی خوێن لە خوێنبەرەکاندا پەکدەخات، ئاستی فشاری خوێن بەرزدەبێتەوە، لەگەڵیدا ئاستی کۆلیسترۆڵیش بەرز دەبێتەوە، کێشەی جۆربەجۆر لە لێدانی دڵ درووست دەبێت.

ئەمەش لەو کەسانەدا زۆرتر ڕوودەدا کە دەچنەوە سەر نموونەی (آ). کاتێ پانزەی نیسان نزیک دەبووەوە، ژمێریارانی باج، تێبینی ئەوەیان دەکرد، کاتێ ئەوانەی دوا بەروار بۆ پێدانی باجەکانیان ئەم ڕۆژە بوو، بەدیار ناکەون، دواتر دەردەکەوت، تووشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و کۆلیسترۆڵ بوون، هەستکردنی خوودییان بە کات هۆکاری پێویست بوو بۆ ئەوەی جەستەیان بچێتە ناو بازنەی مەترسییەوە. ئەمەش ئاماژەیەکە بۆ وانەیەکی قووڵتر. داوا لە یەکێک بکە قاپێک هێلکەی سوورەوەکراوت بۆ بکات، چێشت لێنەری شارەزا ئەتوانێ لە ماوەی دوو خوولەکدا ئەم ئەرکە جێبەجێ بکات، ئێستا دۆخەکە کەمێک بگۆڕەو بە چێشتلێنەرەکە بڵێ: تەنها دوو خوولەکت لە بەردەمدایە تاکو ئەو قاپە هێلکەیەم بۆ سووربکەیتەوە. ئەم فرمانە وا دەکات تەنانەت چێشت لێنەرە شارەزاکەش هەست بە شڵەژان و پشێوی بکات، فشاری هۆکاری زەمەن دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنی شپرزەبوون لە لەشدا، ئەمیش بە ڕۆڵی خۆی ڕێژەی لێدانی دڵ زیاد دەکات. ئەگەر کەسەکە ویستی دژی ئەم کاردانەوەیە بووەستێ، ئەوا حاڵەتی زۆر خراپتر دەبێت. ئێستا پێویستە دڵی بەرگەی فشاری کات و هەستکردن بە تێکشکان لە ئەنجامی ئەو فرمانەوە، بگرێ. بۆیە کاتێ داوا لە یەکێک دەکرێ کە نەخۆشی دڵی هەیە، ئەرکی دیاریکراو لە چوارچێوەی مۆڵەتێکی دیاریکراودا بەجێ بهێنێ، زۆربەیان تووشی شەپۆلێکی ڕاڕایی دەبن بە ڕادەیەک ماسوولکەکانی دڵیان بەرەنگاری کێشەی"بێدەنگی"(وشەی "بێدەنگی"دەبێتەوە، ئەم حاڵەتەش دەبێتە هۆی زیانلێکەوتن، بێئەوەی کەسی پەیوەندیدار هەست بە ئازار بکات).

تووخمی فشاری کاتیش هەڵسوکەوت و شێوازو ڕەنگدانەوە فسیۆلۆجییەکان دەگۆڕێ. بۆیە ڕەنگە زەمەنی خۆیی ببێتە هێزێکی گەورەی باوەڕ پێنەکراو، بەڕێکەوت نییە دەستەواژەی "مۆڵەتی دیاریکراو Deadline بریتییە لە وشەی مردن Dead. دواتر ئەم گوزارشتە شێوەیەکە لە شێوەکانی هەڕەشە کردن: "ئەگەر لە چوارچێوەی ئەم سنوورەدا کارەکە جێبەجێ نەکرا، ئەوا تۆ کۆتاییت هاتووە". ئەم هەڕەشەیە شاراوە بێت یان ئاشکرا، بەڵام هەڕەشە بەشێوەیەکی هەمیشەیی بوونی هەیە، ئەگەر ئەم هەڕەشەیە بوونی نەبوایە، ئەوا ڕاڕایی داینەئەگرتین، لەئەنجامی ئەوەی لەژێرفشاری فاکتەری کاتدا دەبین. هەندێجار ئەم هەڕەشەیە بەشێوەیەکی ڕوونتر دەردەخەین لەمیانەی بەکارهێنانمان بۆ گوزارشتەکانی وەکو "تفەنگەکە خراوەتە سەر سەرم" یان "کاتی تەواو بوو" (دیارە ئەم گوزارشتە بێلایەن دەمێنێتەوە، تا ئەو کاتەی بەبیرمان دێتەوە، لەسەر ئەو کەسانە جێبەجێی بکەین لەسەر کەناری مردنن). هەندێ کەس بەرامبەر فشاری زەمەن لە کەسانی تر هەستیارترن، چێشتلێنەری تووڕە لەوانەیە بە بیستنی گوزارشتی "کاتی دیاریکراو" بەڕادەیەک تووشی هەژان بێت کە هێلکەکان لەدەستی بکەوێتە خوارەوە، یان دووچاری سووتان بێت، یان نەتوانێ وەکو پێویست دەسترەنگینی خۆی پیشان بدات لە کاتێکدا ئەگەر فاکتەری زەمەن لەدەرەوەی دیمەنەکە بوو ئەوا چێشتلێنەرێکی کارامەو داهێنەرە. بەڵام چێشتلێنەرێکی تر باشتر ئەتوانێ خۆی بەرامبەر ئەم بەرهەڵستییانە بگرێ و خێراتر لە کاتی دیاریکراو ئەرکەکەی ڕاپەڕێنێ. یەکێکیان فشاری کات وەکو هەڕەشەیەک دەبینێ، بەڵام ئەویتریان وەکو کۆسپێک دەیبینێ. یەکێکیان هەست دەکات کارەکە بەتەواوی لەدەستی دەرچووە، ئەوی تریان هەست ئەکات ناچارە توانای خۆی تاقیکاتەوە لەسەر بڕیاردان و دواتر ڕاپەڕاندنی کارەکەی بەباشی.

ئێمە هەموومان هەست بە فشاری مۆڵەتی دیاریکراوی ترسناک و هەڕەشە ئامێز دەکەین، ئەو هەڕەشەیەی ئێمە ناتوانین کۆنترۆڵی بکەین – مردن خۆیەتی. ئەگەر باوەڕت بەوە هێنا کە سوورڕێکی ژیانت پێ بەخشراوە، مۆڵەتی دیاریکراو یان کاتی دیاریکراو بۆ هاتنی مردن لە ناخەوە تووشی شڵەژان و پشێویت دەکات، وەکو ئەوەی چێشلێنەرە توورەکە هەستی پێکرد، پەلە دەکات تا بەزوویی هێلکەکە سوورکاتەوە، بەڵام کارەکە قوڕ دەبێت. چەند خۆشە مرۆڤ، فاکتەری زەمەن هیچ فشارێکی نەخاتە سەر، پێشبکەوێ و گەشە بکات هەرچەندە حەقیقەتی مردن بوونی هەبێ. هەڵوێست وەرگرتن لە ژیان لەوەدایە بەسەرچاوەی گەشەو پێشکەوتن دادەنرێ نەک پێشبڕکێ، ئەتوانرێ ئەمە بۆ ڕاستییەکی هەست پێکراو وەربگێڕرێت. بەڵام بۆ ئەوەی ئەم کارە جێبەجێ بکرێ، نابێ باوەڕت وابێ زەمەن لە کۆتاییەکەی نزیکبۆتەوە. ئەگەر هەستای بە ناردنی ئەم پەیامە بۆ خانەکانی لەشت، ئەوا لە کۆتاییدا جەستەی خۆت بەرنامەڕێژ کردووە بۆ ئەوەی پیربێ و بمرێ. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەو ڕاستییە هەیە کە هێڵی زەمەن بۆ پێشەوە بێ بەزەییانەو بە بێ هوودە دەکشێ، بۆ ئەوەی بەسەر ئەوەدا زاڵبین، لەسەرمان پێویستە شوێنێک بدۆزینەوە بە شێوازێکی جیاوازتر زەمەن تاقیبکەینەوە، یان شوێنێک لە دەرەوەی زەمەن بدۆزینەوەو لە ناخی خۆماندا نیشتەجێی بکەین.

کوانتەمی میکانیکی جەستە

The Quantum Mechanical body

فەلسەفەی بێباوەڕی یان گومانداران "Skeptics" ی سەر بە ڕەوتە فەلسەفییەکان ئەم دەربڕینە بە پێشنیارێکی خوودیی ڕووت ئەژمار

دەکەن، بەڵام ڕووداوەکانی چەندایەتی کە دژایەتی هێڵی زەمەنی دەکەن، بە شێوەیەکی بەردەوام دەکەونە ناو خانەکانی لەشمانەوە. ژیری DNA یان ترشی ناوکی، هاوکات لە هەر سێ باری ڕابردوو، ئێستا و داهاتوودا کار دەکات، لە ڕابـردووەوە ڕەشنووسی ژیان وەردەگرێت، بەسەر ئێستادا بچووکترین بەشی زانیاری جێبەجێ دەکات کە لە فرمانی خانەییدا پێویستی پێیەتی، (لەوانەیە نەگاتە یەک لە ملیار بەش لە کۆی داتا بەیسەکانی)، هەر لە ڕێگەی زانیارییەوە بەدرێژایی چەند ساڵێک لە ئێستاوە، لە ڕێگەی ڕەوتی گشتییەوە پارێزگاری لە داهاتووش دەکات. لوول پێچ یان حەلەزونی جووتکەیی، ئەمباری چەندایەتییە بۆ ئایندەی تۆ. لێرەدا زەمەن دەگووشرێ و بەند دەکرێ، لە کاتی پێویستدا سوودی لێ دەبینرێ. ئەو ساتەی تێیدا لە دایکبووی، جیناتەکانت توانییان کۆنترۆڵی هەموو ڕووداوەکانی ژیان بکەن؛ ئەو ڕووداوانەی بە هاوکاتییەکی ورد خۆیان ئاشکرا دەکەن. بۆ نموونە دەستەکانت، یەکەمجار لە مناڵداندا لە شێوەی خاڵ یان بڵق لە خانەکاندا بەدەر دەکەون، ئەنجا گەشە دەکەن بۆ گرێی کورتی ئەستوور، لە شێوەی پەڕەکە ماسی (زعانف) یان پێی گیانەوەرە وشکاوەکییەکان یان چرنووکی گیانەوەران دواتر دەگۆڕێ بۆ دەستی ئاسایی مرۆڤ. ئەم بڵقە خانانە یان گرێ یان پەڕەکە یان دەستو قاچی ئەستوورو چرنووکە، تا ئێستاش لەشێوەی داتـاو زانیاری لە جیناتەکانی تۆدا ئەمبار کراوەو هەڵگیراوە، تـەواو وەکو دۆخی دەستەکانت لە قۆناغی کۆرپەی و منداڵی و مێرمنداڵی و گەورەییتدا. لەسەر ئاستی چەندایەتی، هەموو ئەم قۆناغانەی تەمەن لەیەک کاتدا لە ژیاندان و هاوکات دەژین.

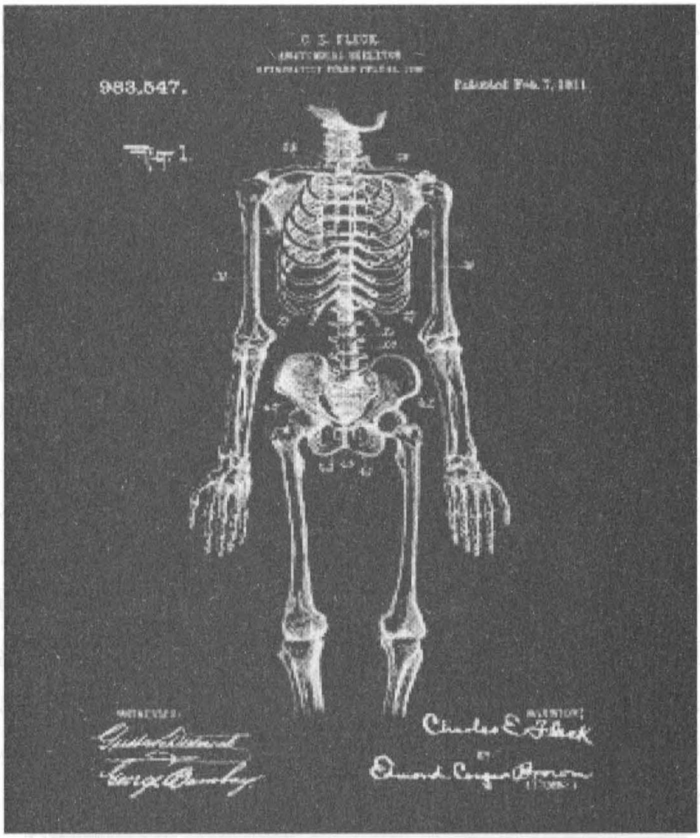
لەبەرئەوەی ئێمەی مرۆڤ دوو تایبەتمەندیی: مادی و چەندایەتی (کوانتەم) مـان هەیە، لەبەر ئـەوە لەچەند ڕەهەندێکی جیـاوازدا بە

زیندویتی دەژیـن، لـەم ساتـەدا، تۆ لە دوو شوێنی جیاواز بوونت هەیە: یەکێکیان جیهانی هەستکردن و بینراوە، ئەویتریان جیهانی کوانتەمە،کاتێ جەستەت دووچاری هەموو ئەو کاریگەرییانە دەبێتەوە کە هێزەکانی سرووشت کە"لەوێ"دا بوونی هەیە، دەیسەپێنێ بەسەرتدا. ئەگەر پەناگەیەکی گونجاوت بۆ ئەو مەبەستە نەبوو، پێستت بە بای سارد ئەترەکێ و شەق دەبات، بەڵام قرچەی خۆر ئەیسووتێنێ، ڕەنگە لە زستانی سارددا ڕەقبیتەوەو بمری، هەروەها میکرۆب و ڤایرۆس هێرش دەبەنە سەر خانەکانت تووشی نەخۆشی دەکەن. بەڵام لە جیهانی کوانتەمدا جێگەیەک دەگریت کاتێ هەموو ئەم شتانە گۆڕانکارییان بەسەردا دێت. کاتێک لە حەوزی گەرماوێکدا دادەنیشی، هەستەکانت تەڕ نابن. لە جیهانی کوانتەمدا ژیانی ماددی سنووردارەو بوونێکی سادەی هەیە، هەندێجار هەر بوونی نییە. بە ساردی زستان یادەوەرییەکانت نایبەستێ،هەروەها لەمانگی تەموز دا خەونەکانت ئارەقە ناکەنەوە.

هەموو ڕووداوەکـانی کوانتەم لە خانەکانتا دابنێ، کۆی گشتی دەکاتە، کوانتەمی میکانیکی جەستەت، ئەو دەمەی بە پشتبەستن بە فسیۆلۆجیایەکی نەبینراو و نادیار کاردەکات. بڕو چەندایەتی میکانیکی جەستە، ئاگاییەکە لە باری جووڵەدا، ئەوە بەشێکە لە خانەی هۆشمەندی هەمیشەیی، وەکو سەرچاوەی ئەفراندن بوونی هەیە. ژیری لە ناخماندا وەکو ڕووناکی تیشک داوێژێ ئەو سنووری جیاوازییە تێدەپەڕێنێ کە لە نێوان جیهانی کوانتەم و جیهانی سرووشتیدا هەیە، ئەم دووجیهانە لە دیالۆگی ئەتۆمی لاوەکی نەگۆڕدا یەکدەگرنەوە.

جەستەی ماددی تۆ لەگەڵ کوانتەمی میکانیکی جەستەت ڕەنگە بە هەردووکیان بووترێت پەناگە یان نیشتمان – ئەم دووجەستەیە لە دوو بوونی هاوتەریب یان پەرەلێل دەچن، تۆ هەوڵ ئەدەی بۆ یەکێکیان یان هەردووکیان گەشت بکەی بە بێ بیرکردنەوە.

وێنەیەک لە جەستەی مادی



توێکارە پەیکەری ڕەق

"خۆ"بەمجۆرە خۆی دەبینێت:

پێکهاتووە لە خانەو شانە و ئەندامەکان

بە کات و شوێن دیاریکراوە

بەکرداری بایۆکیمیایی بەڕێوەدەبرێت (خواردن و هەناسەدان و هەرسکردن، تا دوایی).

جەستەیەک لە کوانتەمی مادی



ڕووبارێک لە ژێری خۆی نوێ دەکاتەوە بە شێوەی هەمیشەیی

"خۆ"وا خۆی دەبینێ کە:

*پێکهاتووە لە ترپەکانی ژێری نەبینراو.

*بە کات و شوێن دیاری نەکراوە.

*بەهزرو هەستەکان و خۆزگەکان و یادەوەرییەکان، تاد بەڕێوەدەبرێ.

جەستەی مادی لە هەموو گۆشە نیگاکانەوە شوێن چەند پێیەکی خشتەک"مكعب"لە شوێن دەگرێت؛ وەکو سیستەمێکی بووژانەوەی فشۆڵ بۆ ماوەی حەوت یان هەشت دەیە هەڵدەستێ بە خزمەتکردن، پێشئەوەی لە ناو بچێ. لەبەرامبەردا، کوانتەمی میکانیزمی جەستە شوێنێکی بێسنوور دەگرێ، هەرگیز نادڕێ، نابچڕێ، ئەبێ ئەو سەنووقە چەند گەورەبێت،بۆئەوەی ئەو خەونەی دوێنێ شەو بینیوتە جێگەی تیا بێتەوە، ئەی ئەو خۆزگەیەی بۆ ئەوەی خۆشەویست بیت ؟

هەرچەندە کۆی ئەو مادەیەی جیناتەکانی مرۆڤی لێ درووستبووە ڕەنگە لە کەوچکێکی چای بچکۆلەدا بە ئاسانی جێگەی ببێتەوە؛ گرنگترین شت کە پێویستە دەربارەی جیناتەکان – واتە ژیرییەکەی – بیزانین ئەوەیە کە هیچ بۆشاییەکی ماددی نییە ئەو ژیرییە بگرێتە خۆ.

لەسەر ئاستی کوانتەمی میکانیکی جەستە هەر دیاردەیەک لە دیاردەکانی هەر ئەزموونێک خۆی لە بۆتەیەکدا حەشارداوە دەکەوێتە دەرەوەی ناوچەی جیهانی سێ دوورییەکانەوە"3D". وێنەیەکی فۆتۆگرافی بووکێک کە تازە زەماوەندی کردووە، تۆمارێکی وردمان سەبارەت بە دیمەنەکەی دەداتێ، بەڵام کاسێتی تۆمارکردن ئەتوانێ دەنگەکەیمان بۆ بگرێ، بەڵام ئەمە شێوەیەکی زۆر سادەی ئەزموونەکەیە، چونکە تەنها پارێزگاری لە ساتەکانی جیهانی بیرەوەری دەکات؛ بەڵام جلی بووکێنی کە لەبەری کردووە هەروەها تامی ئەو قاڵبە کێکەی لە زەماوەندەکەدا خووراوە، بۆ هەمیشە ئەچێتە جیهانی بیرچوونەوەوە.

بەڵام لە بۆشایی کوانتەم"الكمي"دا، هەموو شتێک ئامادەیەو ڕەنگە یەکسەر پیشان بدرێت، لەمیانەی یادکردنەوەیەکی سادەوە، بووکەکە ئەتوانێ جیهانێک بەتەواوی بگێڕێتەوە، ئەمەش شێوە پەرجوویەکە، هەموو شتەکانی تریش کە لەو شاییەدا ڕوویداوە، بووکەکە ئەتوانێ بیخاتە سەر بیرەوەرییەکانی خۆی. شووکردنەکەی دەبێتە بەشێک لە

ئەقڵبینیی ئەو بۆ ژیان، لەو ساتە بە دواوە. ئەو وێنەیەی لە کوانتەمی میکانیزمی جەستەدا چەسپبووە، لە هەمان ئاستی ئالۆزیدایە کە تۆ خۆت تێیدای. ئەو وێنانە خوودی تۆیە، تۆش زیاتر لە وێنە سەیڤ کراوەکان دەژیت، تۆ خۆت ئەتوانی کۆپی کاتی تایبەت بەخۆت دروست بکەی، لەو ماوەیەشدا ئەتوانی بەرنامەڕێژی ئەوجۆرە جەستەیە کە کۆپیی زەمەنی تایبەت بەخۆت پێویستی پێیەتی بکەیت. با نموونەیەکی بەرچاوتان سەبارەت بەچۆنیەتی بەجێهێنانی ئەو کردارە پێشکەش بکەم.

توێژەری کاروباری لێکۆڵینەوە دەروونییەکان لە کتێبە بەنرخەکەیدا بە ناوی "جەلادی خۆشەویستی " love executioner دا هاتووە: ئێرڤین یالوم Irvin Yalom چیرۆکی بێتی Betty دەگێڕێتەوە، ئەو کچەی مێردی نەکردووە، تەمەنی بیستوحەوت ساڵە، بەمەستی چارەسەرکردن سەردانی کلینیکەکەی دەکرد. کچێکی توندو تیژ و خۆی بەڕاست ئەزانی هەمیشە خۆش گلەیی بوو، هەمیشە گازندەی ئەوەی دەکرد کە ستەمی زۆری لێدەکرێ لەوەی کەس پەسەندی ناکاو کەس خۆشی ناوێ، لە بواری پەیوەندییە گشتییەکان لە یەکێ لە شوێنە بازرگانییەکان کاریدەکرد. لەگەڵ هەریەکێ لە کڕیارەکان یان هاوڕێیانی کار یان سەرکارەکانی تووشی کێشەیەک بایە، رەخنەی توندی ئاراستەیان دەکرد. ئەو کاتەی یالوم گوێی بۆ نەخۆشەکەی شل کردبوو، لە پڕدا ڕاستییەکی بۆ دەرکەوت، بەدرێژایی ئەو ماوەیەی بەبێ ماندوون یان بێزاربوون بۆ کاتێکی زۆر گازندەی دەکرد، تەنها جارێکیش باسی ئەو شتەی نەدەکرد کە زۆر ڕوون و ئاشکرابوو - ئەویش کێشەکەی بوو. هەرچەندە درێژییەکەی پێنج پێ و دوو ئینجی تێنەدەپەڕاند، بەڵام کێشی ١١٣کگم بوو. خۆی و هەموو ئەوانەی لە دەوروبەری بوون ئەیانزانی کە دیمەنی دزێوە، لەگەڵ ئەوەشدا شێوەو بوونی بەتەواوی گۆڕابوو بۆ گەمەیەکی ئاشکرا تاکو ئەو ڕاستییە

بشاریتەوە. باسنەکردنی کێشە زیادەکەی شێوەی قەڵغانێک بوو لە بێدەنگی، ئەو ئازارە قووڵەی ئەشاردەوە کە جورئەتی ئەوەی نەبوو ئاشکرای بکات یان بەرەنگاری بێتەوە.

یالوم بۆی دەرکەوت، زەحمەتە بۆ بێتی بەرەنگاری قەڵەوییەکەی بێتەوە، ئەگەر پێش هەموو شتێ، لەگەڵ کێشە دەروونییەکانی خۆی ئاشت نەبێتەوە. بۆ ماوەی چەند مانگێک یالوم هەوڵی دەدا، هێڵە بەرگرییەکانی ببڕێ تا تەواو هەرەسی پێدێنێ، وەکو لە کۆتاییدا لەسەرەخۆ دەستیکرد بە خاپوورکردنی. ڕۆژێکیان بێتی ئەوەی بۆ یالوم ئاشکراکرد کە بەشێوەیەکی دراماتیکی خەریکە دەست بە پارێزکردنێکی تایبەت لە خواردن دەکات، تا کێشی کەم کاتەوە.

نەخشەیەکی بۆ هێرشبردن کێشا، ڕێکخستن و پابەندبوونی زۆری تێدابوو. زۆر بە پێداگرییەوە پرۆژەی ڕیجیمی لەخواردن دارشت، چووە ڕیزی ڕێکخراوە یارمەتیدەرەکانەوە، بەپێی ڕێگرییە ئاینییەکان لە ئاهەنگە ئاڵۆشە بێئابڕووەکان دوورکەوتەوە. چووە ڕیزی ئەو تیمی سەمایەوە کە هەفتانە لە یەکێ لە گۆڕەپانەکاندا ساز دەکرا، هەروەها پاسکیلێکی جێگیری دانا تا لەبەردەم تەلەفزیۆندا ڕاهێنانی لەسەر بکات. ئەو کاتەی چەند پاوەندێک* لە کێشی دابەزی، یالوم بەخێرایی تێبینی شتێکی سەرسامکەری کرد. کاتێ بێتی کێشی دادەبەزی، بە ڕوونی خەونی دەبینی، یادەوەرییەکان ئەیانبردەوە بۆ ڕۆژە ئازاربەخشەکانی ڕابردووی. ئەو لێدانە بنەڕەتییانەی یالومی ڕاوەشاند، بەهۆی ئەو چارەسەرەوە لە گەڵ توانەوەی چەوری لەشی بێتی دامردەوەو ڕێکوپێک و جوان بووەوە. هەندێجار بێتی وا گەرم دەبوو کە پێشتر بەو شێوەیە بە هیچ جۆرێک نەبینرابوو، دواتر یالوم تێبینی ئەوەیکرد ئەو گەرمبوونە

---

* لێرەدا سەرجەم کێش و پێوانەکان، بە پاوەند دانراون، بەڵام لە ڕێگەی پێوانە ژمارەییەکانەوە ئێمە ئەو کێشانەمان بۆ کیلۆگرام گۆڕی تا خوێنەر سەری لێ تێکنەچێ- و.کوردی).

لە گەڵ شێوازی جیاجیا هەماهەنگە: لەهەر کاتێکی دیاریکراودا کێشی چەند بووبێ بەپێی بیرکردنەوە لەو کێشەیە هاروشێت دەبوو. لێرەوە بەدیار دەکەوێ بێتی لە تەمەنی ١٥ ساڵییەوە تووشی قەڵەوی بووە.

بۆ نموونە ئەو کاتەی ماڵیان گواستەوە بۆ نیویۆرک بێتی لە کێڵگەیەکی بچووک و هەژاری ویلایەتی تەکساسدا دەژیا، کچی تاقانەی دایکێکی خەمۆک بوو، چونکە هەر زۆر زوو دایکی بێوەژن کەوتبوو، کاتێ بێتی لە نیویۆرک تەمەنی بووە ٢١ ساڵ، کێشی بوو بووە ٩٥ کیلۆگرام.

لە ئەنجامی ڕیژیمەکەوە، دیمەنێکی ڕوونی لە جیهانی ڕابردوو هاتە پێشچاو، کە چەند ناخۆشبوو کاتێ ئەو ماڵەی بەجێهێشت کە تێیدا گەورەبووبوو. دەقاودەق، زەمەن لە ناخی بێتی دا زیندان کرابوو و تەواو تێکەڵ بە خانەکانی بوو.

بەمجۆرە کەمبوونەوەی کێشی بێتی لە ١١٣ کیلۆ وە بۆ ئاستەکانی خوارەوە، پەیوەندی بە گەشتی ئەو گێڕانەوە زەمەنییەوە هەیە لە ڕێگەی ڕووداوەکانی ژیانییەوە، کە سیخناخ بووە بە هەڵچوون:"گەشتکردن لە تەکساسەوە بۆ نیویۆرک (ئەو کاتە کێشی ٩٥ کیلۆ بوو)، دەرچوونی لە زانکۆ (کێشی ٨٦ کیلۆ بووە)، بڕیاردانی بە کێشانەوەی پرۆگرامی خوێندنەکەی پێش کاتی تاقیکردنەوەی نیوەی ساڵ (وازهێنانی لەو خەونەی کە بە دۆزینەوەی چارەسەری شێرپەنجەوە دەیبینی کە باوکی کووشت)، (کێشی ٨١ کیلۆ) بوو، هەستکردن بە تەنیایی لە میانەی ئاهەنگی دەرچوونییەوە، لە قۆناغی ئامادەیی - و ئێرەیی بردن بە کچان و باوکانی تر، دەستەوستان لەوەی هاوڕێیەکی کوڕ لە سەمای ئاهەنگەکەدا بدۆزێتەوە بە بۆنەی دەرچوونییەوە (کێشی ٧٧ کیلۆ) بووە، دەرچوونی لە قۆناغی ناوەندی، چەندە هەستی بە بێ باوکی دەکرد لەو ئاهەنگی دەرچوونەدا (کێشی ٧٠ کیلۆ) بوو"، واتە بە گەیشتن بە هەر ژمارەیەکی پێوانەیی یادەوەرییەکی ناخۆشی بیردەکەوتەوە، هەرچەندە

لە دابەزینی کێش و لەشجوانی نزیکدەبووەوە، بەڵام یادەوەرییە تاڵەکان ئەو سنووقە ڕەشە بوون، یادەوەرییە ناخۆشەکانی دەژیانەوە ئەمەش کۆسپی سەر ڕێگەی ئەو هەواڵە خۆشانە بوو، کێش و لەشجوانییەکەی بێواتا دەهێشتەوە.

کاتێ "یالوم "بۆی دەرکەوت یادەوەرییە زیندوو و چالاکەکانی ڕۆژگـار چـی کاریگەرییەکی نەرێنی لـەسـەر ژیـان هـەیـە، تووشی حەپەسان بوو: "چەند جوانە ئەو شتەی هەڵقوڵاوی ناهۆشمەندییە، بتوانی بیسەلمێنی یان دەرکی پێ بکەیت ! جەستەی بێتی دەرکی بەو شتە دەکرد کە بۆ ماوەیەکی زۆر ئەقڵی لە بیری چووبووەوە".

ئەتوانم لەوە زیاتر بڕۆم، تا ئەو جێگەیەی بڵێم، لەشی بێتی خۆی لە خۆیدا جۆرێکە لە جۆرەکانی ئەقڵ و کۆگایەکە بۆ ئەو یادەوەرییانەی کەشێوەیەکی مـادی لەچەورییە خانەکاندا بۆخۆی داگیـرکـردووە. ئـەزمـوونـی بێتی لـە خـۆیـەوە بـۆخـۆی گـواسـتـراوەتـەوە، لـە جیاتی میتابۆلیزەکردنی هامبەرگەر و پیتزا و شیری شڵەقاو، ئەو هەستا بە میتابۆلیزەکردنی هەر یەکە لەو هەڵچوونانەی بەسـەریدا تێپەڕیوە - سۆزو خەمی هەرەسی هیواکان و نائومێدییە تاڵەکان - هاودەمی هەر پارووپەک بووە کە خواردوویەتی.ڕزگاربوونی لە کێشی زیادەی لەش هاوشێوەی ڕزگاربوونیەتی لە ڕابـردوو، لەگەڵ ونبوونی جەستەی پێشوو، بێتی یەکی نوێ بەدەرکەوت. بەخێرایی جڵەوی تێڕوانینێکی تری سەبارەت بە خوودی خۆی گرتەدەست، سەرلەنوێ ئـارەزووە شارەوەکانی لە قووڵایی خۆیدا دۆزییەوە، فرمێسکی خەمی بەسـەر ئەو ئازارانەدا باراند کە دووچاری بوو بوو، کە بۆ ساڵانێکی دوورو درێژ لەخۆشی شاردبووەوە. جارێکی تر چێوەی لەشی بەدەرکەوتەوە، سەرەتا کەمەری، ئینجا مەمکەکانی، دوایی ڕوومەتەکانی و ئێسکی ڕووخساری. لەگەڵ شێوەگرتن و دروستبوونی باڵا نوێیەکەیدا، بێتی ئازایەتی تەواوی بەدەستهێنا تا تێکەڵ بە ژیانی کۆمەڵایەتی ببێتەوە.

زووخاو چەشتنی لە کێشی زیادەی لەشی، لە دەمی هەرزەکارییەوە کچێکی فەرامۆشکراوی لێ دروستکردبوو، بەڵام ئێستا بۆ یەکەم ژوانگەی ئەوین، لە هەموو ژیانیدا ملی ڕێی گرتووە، بۆیەکەمجار هەست دەکات لە چوارچێوەی کارەکەیدا، پیاوان پەلکێشی خۆی دەکات. ئیتر پێویست ناکا بۆ داکۆکی لە خۆی قەڵغان بەکاربێنێ.

بەڵام بەداخەوە لە کۆتاییدا، گۆڕانکارییەکە بەشێوەیەکی تەواو سەرنەکەوت، ڕووداوێکی کاریگەر ڕوویدا لە یادەوەریی ئەودا، لێدانێکی گەورەبوو بەر ژیانی بێتی کەوت، پێشئەوەی بگاتە تەمەنی هەرزەکاری، باوکی بووە نێچیری نەخۆشی شێرپەنجە، واتە ئەوکاتەی کێشی ٧٠ کیلۆ بوو، ئیتر دوای ئەوە نەیتوانی بەو شێوەیە لاواز بێتەوە، بەڵام ئێستا هەرچەندە کێشی گەیشتۆتە ٧٢ کیلۆ بەڵام ڕێجیمەکەی لە خواردن گۆڕا بۆ کێشەیەکی بێزراو - لەشی ئامادەنەبوو یەک گرامی تر دابگرێ، هەرچەند بۆ ئەو مەبەستە زۆر هەوڵیدا، بەڵام بێسوود بوو، دواتر بەرەنگاربوونەوەی یادەوەریەکانی بووە شتێکی زەحمەت.

یالوم دەڵێ، دوای ئەوە یەکسەر، چەند دانیشتنێکمان کرد سەبارەت بە ئاخاوتن لەسەر باوکی. کاتی ئەوەبوو هەموو شتێک ئاشکرا بکرێت. داوام کرد هێواش هێواش بۆ ناو یادەکانی شۆڕبێتەوە، هانمدا لەسەر ئاشکراکردنی هەموو شتێ لە سەر نەخۆش کەوتنەکەی، سەبارەت بە گیاندان و شێوەی باوکی، کاتێ بۆ دواجار لە نەخۆشخانە بینی، کاتێ هێشتا لە ژیاندا بوو، هەروەها داوام لێکرد بەدرێژی باسی ئەو شتانەم بۆ بکات کە پەیوەندی بە تەرمەکەی باوکییەوە هەبوو، یان ئەو جلوبەرگانەی ئەو کاتە لەبەری کردووە، ئەو وتارەی قەشەکە لە ڕێوڕەسمی چلەی باوکیدا خوێندییەوە پێشئەوەی بە خاکی بسپێرن هەروەها ئەوانەی شوێن تەرمەکەی کەوتن...

بێتی ببەم پرسیارانە، هەستی کرد شتێکی زۆر گەورەی لە دەستداوە کە پێشتر هەستی بەو شتە نەکردبوو، دوای ئەوە بۆ

ماوەی دوو هەفتە بەشێوەیەکی بەردەوام دەگریا. ئەو ماوەیە ماوەیەکی زۆر ناخۆشبوو لەسەر خۆی و لەسەر پزیشکەکەش وەکو یەک. بێتی کاتێ خەوی لە چاو تۆرابوو وهێزی لێ بڕابوو دوای مردنی باوکی وەکو خۆی وتی شەوی سێ جار دەمرد، لەمەوە یالوم هەستی بە تاوان کرد کاتێ نەک هەر ئەوی گێڕایەوە بۆکاتی مردنی باوکی بەڵکو بۆ لە دەستدانی خەونەکانیشی، بۆ بەختەوەری. لە پڕێکدا بێتی لە ئاشکراکردنی هەستە شاراوەکانی لە یادەوەرییەکانی وەستا. ڕوونبووەوە ئەقڵی توانای ئەوەی نەبوو ئەو بەردەرگایە بەجێبێڵێ کە پڕی هەڕەشە بوو. بێتی خەمەکان و ئەو ئاواتانەی لە گۆڕنرابوون هێنایەوە نێو بیرەوەرییەکانی، جارێکی تر ڕووخایەوە، وازی لە ڕیجیم کردن هێنا، وازی لە چارەسەرکردن هێنا کە وەریدەگرت، ئیتر کێشیشی لە ٧٢ کیلۆکە نەهاتە خوارەوە، ئەوەش پەرچەکردارێک بوو بۆ لە دەستدانی ئەو باوکەی کە هەرگیز ناگەڕێتەوە. یالوم زۆر بە داخ بوو چونکە بێتی چاکنەبووەوە، بە شێوەیەکی کەم نەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا دەبوو دان بەوەدا بنێت کە بارێکی قورس لەسەر شانی لاچووە - کاتێ ئەو مەینەتییە هەردووکیانی لە ناخەوە هەژاندبوو.

بێتی و هەموو ئەوانەی وەکو بێتین دەچنە بەرگی ڕابردوویانەوە، بەڵام ئێمە توانای ئەوەمان هەیە ئەم پرۆسەیە ئاوەژوو بکەینەوە، واتە ڕزگارکردنی زەمەنی چەقبەستوو و بیرەوەرییە چەپاوەکان کە هیچ سوودێکیان نییە، تەنها ڕێگەی هەستەکانی بەختەوەریمان لێدەگرێ. تۆ بە شێوەیەکی بەردەوام لەسەر ئاستی کوانتەم جەستەی خۆت دروست دەکەیت و هەڵیدەوەشێنیتەوە. وشەی"هەڵوەشانەوە"چونکە ژیان هەمووی پرۆسەی بنیادنان و ئافراندن نییە، ئەزموونە کۆن و شڕەکان پێویستیان بە پێداچوونەوە هەیە بەتایبەتی خەریکە ئەزموونە تازەکان دێنە دونیای ئێمەوە.

هەندێجار مرۆڤ وا هەستدەکات ناچارکراوە هەوڵ بدات بۆ تێکشکاندنی تەواوی جەستەی تاقیکردنەوەکە، ئەو جەستەیەی بەدرێژایی ساڵەهای ساڵ بەردەوامبووە لەسەر دروستکردن و خولقاندنی، یان ئەو کەسانەی لە پڕێکدا سرووشتی پیشەکەیان دەگۆڕن، یان ئەوانەی تووشی کێشەی جیابوونەوە دەبن بێ هیچ ناپەسەندییەک و توانایان نییە پیاچوونەوە بە ناخی خۆیاندا بکەن.

لەوانەیە سەرزەنشتی دەرەوەی خۆیان بکەن، واتە ناچارکردنیان بۆ وەزیفەیەکی نەگونجاو یان ناچارکردنیان لەسەر ژنێکی ڕەزاقورس. بەڵام لە ڕاستیدا ئەوەی بەلایدا ناچن، ئەزموونی ناوەکییانە. بیرەوەرییە ژاراوییەکان لەناوەوەی مرۆڤ کۆدەبێتەوە بۆ ئەو خاڵەی دۆخەکانی بێلایەنی لەلایەن هەڵچوونە نەرێنییە قووڵەکانەوە کاریگەری لەسەردەبێت، وەکو بینینی بەڕێوەبەرەکەت لەبەردەم ئاو ساردکەرەوەکە، یان بینینی ژنەکە لە کاتی دانشۆردنی بەیانیدا.

هەلاتن، هەوڵدانە بۆ ژیاندنەوەی ئەم ئەزموونە هەڵچوونییە بۆ جارێکی تر، بەڵام تەکتیک زۆر بەکەمی چالاکە چونکە ئەوەی ئەمانەوێ لێی ڕاکەین بووەتە بەشێک لە ئێمە.

هۆشمەندییەک پابەند بەزەمەنەوە بەرامبەر هۆشمەندییەک لە دەرەوەی زەمەن
Time-bound versus Timeless awareness

بە درێژایی ئەم کتێبە هەوڵمداوە بڵێم ئەو ڕێگەیەی تێیدا پیردەبیت پشت بەوە دەبەستێ چۆن کرداری میتابۆلیزەی ئەزموونەکەت ئەنجام دەدەیت. لەبەرەنجانی کۆتاییدا ئەو شێوازەی بەهۆیەوە زەمەن میتابۆلیزە دەکرێت، گرنگترین دیاردەی ئەم کردارەیە، چونکە زەمەن گەورەترین ئەزموونی بنەڕەتییە. گرنگترین وانەی ڕوحی لە وانەیە لە وانەکانی جی. کریشنا مۆرتی Krishnamurti. لەبەدەستت هێنابێ ئەوەیە: "زەمەن لە ڕووی سایکۆلۆجییەوە یەکەمین دوژمنی مرۆڤە "، واتە ئێمە لە

ڕووی دەروونییەوە پەراوێز خراوین، لە ڕووی هەستەکانەوە بێبەشین لە خوودی ڕاستەقینەی خۆمان، بەوەی پێمانوایە زەمەن "ڕەها"یە، نە دەسەڵاتمان بەسەریدا هەیە، نە ڕێگەیەکمان بۆی هەیە، بۆیە ئەوەمان لە بیرچووە کە ئەتوانین ئەوە هەڵبژێرین ئەگەر بمانەوێ زەمەن بە پلەی یەکەم بکەینە دوژمنی خۆمان.

ئەگەری ئەوە هەیە بچینە ناو تاقیکردنەوەیەکەوە سنووری زەمەن تێپەڕێنین، کاتێ ئەوە ڕوودەدات، ئەو دەمە گۆڕانێک لە هۆشمەندیماندا ڕوودەدات کە پابەندی زەمەن بێ بۆ ئەو شوێنەی هۆشمەندی زەمەن تێدەپەڕێنێ.

هۆشمەندی پابەند بە زەمەنەوە دەناسرێتەوە بەوەی:

* ئامانجە دەرەکییەکان (پەسەندکردن لەلایەن خەڵکانی ترەوە، موڵکو ماڵی مادی، سەرکەوتن لە پلە پیشەییەکاندا).

* مۆڵەتی سنووردار deadline و فشاری فاکتەری زەمەن.

* وێنەی خوود، بە پشتبەستن بە تاقیکردنەوەکانی ڕابردووەوە کێشرابێ.

* ئەو وانانەی لە شکستەوە بەدەست هێنراون، هەروەها لە ئازار چەشتنی ڕابردووەوە.

* ترس لە گۆڕان و ترس لە مردن.

* سەرسووڕمان لە نێوان ڕابردوو و داهاتوو (ئەوەش لە دیاردەکانی ڕاڕایی و هەستکردن بە پەشیمانی و خەیاڵ و خۆزگەکانەوە دەردەکەوێت).

*پەرۆشبوون بۆ هەستکردن بە ئاسوودەیی (ئەمەش هەرگیز ناکرێ بە شێوەیەکی ڕەها پێی بگەی). .

* خۆپەرستی، بیروڕای سنووردار (پاڵنەرە جۆرییەکان: "چیم لەوە چنگ دەکەوێ ئەگەر ئەو کارە بکەم ؟ ").

بەلام ئەو هۆشمەندییەی زەمەن تێئەپەڕێنێ ناسراوە بەمانەی لای خوارەوە:

* ئامانجە ناوخۆییەکان (بەختەوەری، لە خۆ ڕازیبوون، قایلبوون بەوەی مرۆڤ ئەتوانێ بەدرێژایی کات لەوە زیاتر بکات).

* خۆ ڕزگارکردن لە فشاری زەمەن، هەستکردن بەوەی کات زۆرەو کۆتاییەکانی کراوەیەو ئاسۆیەکی بێ کۆتایی هەیە.

* تەرخانکردنی کاتێکی کەم بۆ بیرکردنەوە لە خوود، چڕکردنەوەی کار لەسەر ساتی ئێستا.

* پشتبەستن بە بەهرەو خۆڕسکی خۆت لەگەڵ خەیاڵی سەرکەش.

* دابڕینی خوود لە بیرۆکەی گۆڕان و پشێوی، نەترسان لە مردن.

* ئەزموونی پۆزەتیڤ لە ناوچەی بووندا.

* لەخۆبووردەیی و هەستکردن بە کاری مرۆڤدۆستی و کاری هەرەوەزی (پاڵنەری جۆری): "ئایا ئەتوانم یارمەتییەک پێشکەش بکەم؟".

* هەستکردن بە نەمری لەسەر ئاستی کەسێتی.

هەرچەندە ئەم دوو کێشەیەم وەکو دوو دژ باسکرد، بەلام لە ڕاستیدا لەوێدا شەبەنگێکی فراوانی ئەزموون هەیە لە هۆشمەندیی پابەند بەزەمەنەوە دەست پێدەکات و بەو هۆشمەندییەی لە دەرەوەی زەمەندایە کۆتایی دێت. ئەو کەسەی ترس لە فەنابوون دایدەگرێ، ئەوکەسەیە بیرۆکەی سەرکەوتن و مۆڵەتی سنووردار بەکاردێنێ، ئەوەیە تەنها پشت بە هاندەرە دەرەکییەکان دەبەستێ، لە ڕاستیدا ئەو کەسە پابەندە بە زانستی نەخۆشی زەمەنەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەموومان ئەتوانین لە ناخی خۆماندا تێبینی هەندێ لەم دیاردانە بکەین. لە ڕووی بەرامبەریشەوە لەو قەشەیە دەچێ کە ژیانی تەرخان کردووە بۆ خزمەتی خودا، ئەزموونە بوونگەراییەکەی بەردەوام و دڵنیاکەرەوەیە، ئازادی ڕەها لەدەرەوەی زەمەندایە. زۆرکەس نیشانەی ئەم دوو دژەیان لێ بەدیناکرێ، لەگەڵ ئەوەشدا، قووڵترین هەستەکانمان

و هەڵویستەکانمان پشت بەو چۆنێتییە دەبەستن لە ڕووی زەینییەوە بە زەمەن و ڕێگەی میتابۆلیزەکردنییەوە بەستراوەتەوە. بۆ ئەوەی شوێنت لەسەر پلەکانی هۆشمەندیی پابەند بە زەمەنەوە دەرکەوێ بەرامبەر بەو هۆشمەندییەی لە دەرەوەی زەمەنە، وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە:

ڕاپرسی:

پرۆسەی میتابۆلیزەکردنی زەمەن چۆن ئەنجام دەدرێ

ئەم ڕستانەی لای خوارەوە بخوێنەرەوەو دڵنیابە زۆربەیان زۆرجار بەسەر تۆدا جێبەجێ دەبن. یان بەشێوەیەکی گشتی لەگەڵ ناوەڕۆکەکەیدا ڕێکدەکەویت. هەندێ لەو گوزارشتانەی لەبەشی یەکەمدا هاتوون ڕەنگە پێچەوانەی هاوشێوەکانی بێت لە بەشی دووەمدا، بەڵام ئەمە گرنگ نییە. تەنانەت ئەگەر هەست بە بوونی ڕای جیاوازیش بکەیت لە ناوەوەتدا، وەڵامی هەریەکە لەو گوزارشتانە سەربەخۆ بدەرەوە لەوانی تر.

بەشی یەکەم

١- ڕۆژانە بە زەحمەت کات بەشم دەکات بە ئیشوکارەکانمدا ڕابگەم.

٢ -هەندێجار هەست دەکەم زۆر بێهێزم بە ڕادەیەک شەو ناتوانم بنووم.

٣ - ناچار بووم واز لە بەدەستهێنانی هەندێ لە ئامانجە گرنگەکانم بێنم کاتێ لە تەمەنێکی مناڵتردا نەخشەم بۆ کێشابوو.

٤- من ئێستا کەمتر نموونەییم لە ڕابردوو.

٥- بێزار دەبم کاتێ ئەو پسوولانە دەبینم کە هێشتا پارەکانیان نەدراوە.

٦ -ئێستا لە جاران بە ئاگادارترم کاتێ پەیوەندی هاوڕێتی نوێ ئەبەستم بۆچوونە ناو پەیوندی ڕاستەقینەوە.

٧- لە قوتابخانەی ژیانی قورسەوە زۆر شت فێربووم.

٨ - کاتی خۆم زیاتر لە سەر کارەکەم بەسەردەبەم زیاتر لەوەی لە ناو هاوڕێیان و خێزانەکەمدا بم.

٩ - ئەتوانم لە پارە خەرجکردندا داناتر هەڵسوکەوت بکەم.

١٠ - ژیان بریتییە لە کرداری هاوسەنگی لە نێوان قازانج و زیانکردن، ئەوەی ئەمەوێ بەدەستی بێنم هەوڵدانە بۆ چنینەوەی قازانج ئەگەر بتوانم تا بشتوانم دوور ئەکەومەوە لە زیان کردن.

١١ - لە پەیوەندییە سۆزدارییەکان دا پێویستە پشت بە لایەنەکەی تر ببەستم تاکو وەفادار بم بەرامبەر ئەوەی ئەمەوێ پێی هەستم.

١٢ - ئەوکاتەی دێتەوە یادت خەڵکت نائومێدکردووە تووشی بێتاقەتی دەبیت.

١٣- ئەمەوێ خۆشەویست بم گرنگترین شتە بیری لێ ئەکەمەوە.

١٤ - ئەوانەی لە دەسەلاتن خۆشم ناوێن.

١٥ - زۆرترین ئەگەرە کاریگەرەکان بۆ ترساندن بەلای منەوە کە پەیوەندی بە پیربوونەوە هەبێ، هەستکردنە بە تەنیایی.

کۆی خاڵەکانی بەشی یەکەم........

بەشی دووەم

١- ئەو کارە دەکەم کە حەزم پێیەتی، ئەو کارەی حەزی لێدەکەم دەیکەم.

٢- گرنگە مرۆڤ ئامانجێکی لە ژیاندا هەبێ لە خێزان و لە پیشە باڵاتر بێت

٣ - هەست ئەکەم من تایبەتم.

٤- ئەو ئەزموونەی ئەبێتە هۆی مردن زۆر ڕاستییە.

٥- زۆرجار ئەو ڕۆژەم لە بیردەچێتەوە کە من تێیدام.

٦- ئەتوانم خۆم دانێم بەوەی کەسێکی بەختەوەرم

٧- ئەگەر مرۆڤ بە ئاشکرا باسی بابەتە سێکسییەکان بکات بەسوودە، تەنانەت ئەگەر ببێتە مایەی بێزاریش.

٨- بۆ گیرفانی خۆم کاردەکەم.

٩- هەرگیز بێزار نابم ئەگەر دەرفەتی خوێندنەوەی ڕۆژنامەیەک یان بینینی هەواڵەکانی ئێوارەم لە دەست بچێ.

١٠- ئاشقی خۆمم.

١١- ماوەیەکم لە چارەسەرکردن، یان لە ڕاهێنانی تردا بردە سەر بۆ مەبەستی گەشەی خۆیی.

١٢- باوەڕ بەو شتانە ناکەم لە جیهاندا دەگوزەرێ، بەڵام ئارەزووی خۆ هەڵقوورتان دەکەم.

١٣- باوەڕم وایە دەکرێ خودا بناسین.

١٤- من سەبارەت بەشتی دیاریکراوەوە لە زۆر کەس زیاتر خۆشحاڵم.

١٥- خۆم بەکەسێکی ڕوحانی دائەنێم، کە لایەنێکە لە لایەنەکانی ژیانم.

کۆی خاڵەکانی بەشی دووەم..........

* * * *

هەڵسەنگاندنی کۆی ئەو خاڵانەی بە دەستتهێناوە، هەرچەندە هەموو ئاماژە بە چەند وەڵامێک دەکەن لە هەردوو بەشەکەدا لەوانەیە تۆ چەند خاڵێک لە بەشێکدا زیاتر لە بەشەکەی تر بە دەست بێنی.

ئەگەر خاڵی زۆرترت لە بەشی یەکەمدا بە دەست هێنا، ئەمە مانای وایە تۆ ئەتەوێ پابەند بیت بە زەمەنەوە، بەلای تووە زەمەن درێژییە، زۆرجار بەخێرایی دەڕوات و لە کۆتاییدا پشتبەستن بە چاکەی دەرەوە هەربەوجۆرە بە جووڵەو خۆشەویستی، تۆ پەنا بۆ جیهانی ناوەوەت نابەی هێندەی پشت بە جیهانی دەرەوە دەبەستی، لەوانەیە گەرم و گوڕی و هەڵچوونە ئەرێنییەکان بەهایەکی گەورەتریان هەبێ لەوەی دەیبەخشیتە ئارامی و پەیوەندی نەکردن. ڕەنگە ئەو ڕاستییەی کە تۆ زۆر خۆشەویستی لەلایەن خەڵکەوە بەرز بنرخێنرێ، و دەرفەتی ڕازیبوون لە خوود لە دەست بدەی.

ئەگەر چەند خاڵێکی زیاترت لە بەشی دووەمدا بەدەستهێنا، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ تۆ حەز دەکەی لە ئاگایی خۆتدا زەمـەن تێپەڕێنی، هەستکردنت بە خۆشەویستی و بەوەی تۆ خۆشەویستی پشت بەو پەیوەندییە ئارامە دەبەستێ کە تۆ لەگەڵ خوودی خۆتا هەتە. تۆ پێت باشە سەربەخۆ بیت لەگەڵ ئەوانیدی لەسەر حیسابی بەهی خۆکردن "التملك "، بـەلام پاڵنەرەکانت بە ئاراستەی نـاوەوە دەڕوات نەک دەرەوە. لەهەندێ لە قۆناغەکانی ژیانتدا، هەستدەکەی تۆ گەورەتری لە سنووردارکردنی خوودی مادی خۆت، لەوانەیە ژیانت بەرهەمێک بێ لە ئەزموونە خواییە یەکلاکەرەوەکە، یان خوودە بالاکەت. لە کاتێکدا خەڵک لە دابڕان ئەترسێ، تۆ بە ئارامی لە بوونی خۆتا تەنیای - تەنیایی تواناتی گەشەپێداوە لە ناسینەوەی خوودی خۆت.

خەڵک بە زۆری بچووکترین بیرۆکەیان نییە سەبارەت بەو هەوڵەی ئەیدەن، تا خۆیان لە نـاو بۆتەی هۆشمەندی پابەند بە زەمەنەوە بهێڵنەوە. ئەقڵ و جەستە هەوڵدەدەن لە دۆخی سرووشتی خۆیاندا لەو هێزە نەرێنییانە ڕزگاربن، کاتێ هەستی پێدەکەن، منداڵی شیرەخۆرە دەست بە گریان دەکات کاتێ برسی دەبێ، بە دەستەکانی لە خۆی

دەدا کاتێ تووڕە دەبێ، دەنوێ کاتێ هەست بە ماندووبوون دەکات. بەڵام کاتێ گەورە دەبێت ئەو گوزارشتە خۆبەخۆیانە خامۆش دەبن، لە بەرژەوەندی هەڵسووکەوتێک، کە دەتگەیەنێتە دەشتی ئارام، لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە پەسەند دەبێت، بەوردی چاودێریت دەکات تا دەتگەیەنێتە ئەوەی ئەتەوێ. یان تەنها وەکو ڕەفتارێکی ئاسایی چاوی لێدەکرێ. دیارنەمانی ئەم ڕەفتارە خۆبەخۆیە بۆ ئەو ڕاستییە دەگەڕێتەوە کە ئێمە لە زەمەنی ئێستا دا ناژین، پێشتر هەستام بە تاوتوێکردنی، بەڵام لێرەدا ئەنجامێکی تر هەیە هێشتا باسم نەکردووە. ئەویش هەستنەکردنە بە نەمری.

کاتێ سیستەمی جەستەیی ئەیەوێ بەشێوەیەکی چالاک لە ئەزموونە نەرێنییەکەی ڕزگار بێت، ئەقڵ خاڵی دەبێ لە ڕاڕایی ڕابردوو یان داهاتوو، هیچ شێوەیەک لە شێوەکانی ڕاڕایی یان گومان و پەشیمانی نامێنێ، واتە لێرەدا ئەقڵ بەسەر بووندا کراوەیە، کە سادەترین دۆخی هۆشمەندییە، بۆ ئەوەی لەم دۆخە کراوەییەدا هێزێک ببەخشینە ئەقڵ، پێویستە لەش لە باری نەرمی و خاوبوونەوە دابێت، ئەوکاتە پیربوون ناتوانێ شوێن پێیەک بۆ خۆی بدۆزێتەوە، بەبێ بوونی ئەو فشارە مۆڵ خواردووە. بەوجۆرە زۆرترین ئەزموونی ئاسایی و سرووشتی ڕەنگە کەسێک پێیدا بڕوات لەو ئەقڵە دایە لەدەرەوەی زەمەندایە یان بەواتایەکی تر زەمەنی تێپەڕاندووە، لەگەڵ جەستەیەک پیرنابێ. بۆ بەدبەختی، ژیانی ئاسایی زۆر دوورە لەم دۆخەوە، چونکە ئێمە هەمووومان پابەندی زەمەنین. تەنها لە بۆنە تایبەتەکاندا ئەتوانین بچینە ناو ئەو جیهانی ئەزموونی هۆشمەندییەوە کە گوزارشت لە سرووشتی ڕاستەقینەمان دەکات - لێمان ڕوودەدات بێئەوەی پێشبینی ئەو ڕووداوانە بکەین - جیهانێک تینووی پەیوەندییە ڕوحییەکانە، بەجۆرێک ئەو پەیوەندییەی لەدەستداوە کە دووچاری نائومێدی کردووە، تامی نەمری ئەبێتە هۆی هەژینێک لە هۆشی مرۆڤدا.

ئەمەوێ نموونەیەک لەسەر کەسێک بێنمەوە لە ئەنجامی ئەم ئەزموونەوە بەشێوەیەکی تەواو ژیانی خۆی گۆڕیوە، مەبەستم ئەزموونی مامۆستای ڕوحی و نووسەر ئالان واتس Alan Watts ە.

کاتێ واتس گەنج ئەبێ، بیرۆکەیەک بە مێشکیا دێت، هەوڵی دۆزینەوەی شێوازێکی ڕاستەقینە دەدات، ڕەنگە ئەویش لە ڕێگەی وەرزشی ڕامانەوە بە دەستی بێنێت. ئەیزانی وەرزشی ڕامان وەکو بەشێک لە ترادسیۆنی ڕوحانیی مەزن پێڕەو دەکرێت، بەشێوەیەک مرۆڤ دەتوانێ لە ڕێگەی ڕامانەوە لە کۆتبەندی بوونی ڕۆژانە خۆی ڕزگار بکات، هەرچەندە ئەم وەرزشە مایەی وەڕزبوون و بێزاری بوو وایدەزانی دیلی دەستی کۆتە قورسەکانە.

واتس تێبینی ئەوەی کرد شێوازێکی زۆرهەن لە ڕۆژهەلاتدا گەمارۆدراوو دژبەیەکن کە بەردەوام لە شوێن گۆڕکێ دان. هەندێ لە مامۆستایان ئەڵێن پێویستە ئەقڵ چاودێر بێت بەسەر خۆیەوە. هەندێکی تر دەڵێن پێویستە ئەقڵ کۆنترۆڵ بکرێ هەرچۆن فیلێک بە مێخێکەوە بەستراوەتەوە، هەندێکیتر دەڵێن پێویستە ئەقڵ بەرەڵا بکرێ و وازی لێ بهێنرێ تا بە کەیفی خۆی هەڵسوکەوت بکات. واتس هەموو ئەم تێڕوانینانەی بە قێزەون لە قەڵەمدا، ڕۆژێک بڕیاریدا شێوازێکی دژەباو و بێسنوور بگرێتەبەر و زۆر بە سەرسووڕمانەوە بۆی دەرکەوت، شێوازی ئازادبوون لە هەر کۆتێک بەسە بۆ ئەوەی ئەو کەسە خۆشی ئازاد بێت.

واتس نووسیویەتی: "ئەو هێزەی بەکارم هێنا بۆ ڕزگاربوون لە هەموو ئەو دیدانە، بۆم ڕوون بووەوە، لەخۆشم ڕزگارم بوو، چونکە لە پڕێکدا هەستمکرد کە کێشی لەشم تەواو سووک بوو، وە هەستمکرد ئیتر من هیچم نییە، تەنانەت خوودی خۆشم، کەسێک یان شتێک منی نییە. سەرتاسەری جیهان هەمان شەفافییەت و ئازادی هەیە، کە مێشکی من هەیەتی، بەوپەڕی ئاسانی "کێشەی ژیان "بوونی

ئەما، هەروەها من بۆ ماوەی ١٨ کاتژمێر، هەستمکرد خۆم و هەموو ئەو شتانەی لە دەوروبەرمن وەکو با بەسەر لقوچڵی دارەکانەوە لە کێڵگەکانەوە لە ڕۆژێکی پایزدا هەڵدەکەن "ئەمە وێنەگرتنێکی جوان و کاریگەری سۆزدارییە کە دەیەوێ کات و شوێن تێپەڕکات. ئەم هەستکردنە بە ئازادی، یان فڕێدانی جانتا کۆنەکان لە شوێنێکی دوور، لەو ساتەی مرۆڤ واز لە خۆبەستنەوە بە خوودە سنووردارەکەی خۆیەوە دێنێ.

ئەو شتە چییە پێیدەڵێن "من ؟ "ئەو خاڵی سەرچاوەی خۆیە یان منەش لەوە زیاتر بڕ ناکات کە زاکیرە بونیادی ناوە. هەروەکو بووک خاڵێکی گەڕانەوەی سنوورداری هەیە ئەتوانێ لە ڕێگەی بیرەوەرییەوە بۆی بگەڕێتەوەو سەرلەنوێ بژێتەوە، واتە دەیگێڕێتەوە بۆ ڕۆژی ئاهەنگی شاییەکەی لە ڕابردوودا، ناوەڕۆکی ئەقڵی تۆش لە سەر هەمان بنەما لە خاڵی دەسپێک یان خاڵی گەڕانەوە بونیاد نراوە - لەو بەڵگەنامە دەسنووسانە دەچێ کە باسی ڕووداوی کۆن دەکات - بەکاریان دێنی تاکو بزانیت تۆ کێیت. "بۆ نموونە من "لە دایکبووی ١٩٤٦، پەیوەندیم بە قوتابخانەی کاسۆلیکییەوە کردووە، من ئەترسام لەوەی بە دایکو باوکم بڵێم میزم بە خۆمدا کردووە، من لیستوکی فیلێکی پەڕۆیینم بە دەستکەوت لە ڕۆژی لە دایکبوونمدا ئەو دەمەی تەمەنم هەشت ساڵ بوو، من زوو ژنم هێناو وازم لە زانکۆ هێنا، ئا ئیتر بەمجۆرە. پرۆسێسی بنیادنانی زاکیرە، هێواش هێواش گەورە دەبێ تا بناغەیەکی پتەوو قایم دروست دەکات. ئا ئەمەیە وێنەی خوودی تۆ.

لە گەیشتنمان بۆ قووڵایی ساتەکانی هۆشیاریمان، بەتەواوەتی وێنەی خوودی خۆمان تێدەپەڕێنین. ئەوەش بەشێوەیەکی پارادۆکسانە یان جیاگەراییانە ڕوودەدات، کاتێ مامۆستا ڕوحییەکان ئەڵێن ' دەروون، بە ڕاستی تاقیکراوەتەوە، چونکە دیارنەمانی تەواوی وێنەی خوود، بەتەواوی خوودی پەتی ڕووتدەکاتەوە.

به بەراورد لەگەڵ تووندبوونی هەستی ئاسایی بە: "خۆ "ئەوا خوود بە هەستێکی زیندوو دادەنرێ کە ناسنامەیەکی هەیە کە هەرگیز وشک ناکات. ئەمەش دۆخێکە سنووری گۆڕانکاری تێدەپەڕێنێ، بەچاو پۆشین لەوەی وەکو شیرەخۆرەیەک یان وەکو منداڵێک یان وەکو لاوێکی پێگەیشتوو یان وەکو پیاوێکی پیر پێیدا تێپەڕدەبێت.

واتس ئەزموونێکی بەرچاوی لەگەڵ "خوود "دا هەبوو ئەم ئەزموونە لەبەردەستی هەمووماندایە، تۆ هەقت بەسەر ئەوەوە نییە بزانی خوود لە کوێ هەیە - ئەوەی لەسەرت پێویستە بیکەی ئەوەیە کە بەهیچ جۆرێک هیچ نەکەی. واتە پێویستە خوودی خۆت نەبەستیتەوە بە شێوەی خۆتەوە بەرەوتی یادەوەرییەکانییەوە هەروەها بە هێڵی زەمەنییەوە. جارێکیان یەکێ لە دانا هیندییەکان وتی: "من بیرەوەری بەکاردێنم، بەڵام ڕێگە بە بیرەوەری نادەم من بەکاربێنێ "). ئەم خاڵە زۆر گرنگ و یەکلاکەرەوەیە. یادەوەری زەمەنی چەقبەستووییە. مەحاڵە ئەقڵی پابەند بەزەمەنەوە بزانێ چی لە پشتی زەمەنەوە یان نەمرییەوە هەیە، چونکە ئەوەی پێیدەڵێین "زەمەن "بریتییە لە بڕێکی کەم لە نەمری. ڕاستی ئۆقیانووسێکە، بەڵام ئێمە تەنها بە قەد چەند پەرداخێکی چای لێ وەردەگرین.

کاتێ واتس هەستی بە جیهانی ڕاستی و ئۆقیانووسی نەمری "timeless" کرد، تێگەیشتنی گۆڕا، لە جیاتی ئەوەی هەست بەوە بکات پابەندو خنکاوی کۆتەکانە (هەمووومان هەستی پێدەکەین هەرچەندە ناتوانین بەشێوەیەکی ڕوون دەری ببڕین)، "هەستە ئۆقیانووسییەکان "دایگرت، فرۆید ئەم وتەیەی داتاشی وەکو بەڵگە بۆ هەستکردن بە کاڵبوونەوە لە ناو کۆی گشتیدا. بوون لەسەر زەمەن بونیادنرابێ، بوونێکی گشتی نییە و ناشکرێ وابێ، چونکە لە بنەڕەتەوە لە پارچەو بەشی پەراشبوو پێکدێت.

لەناوبردنی هێڵی زەمەنی

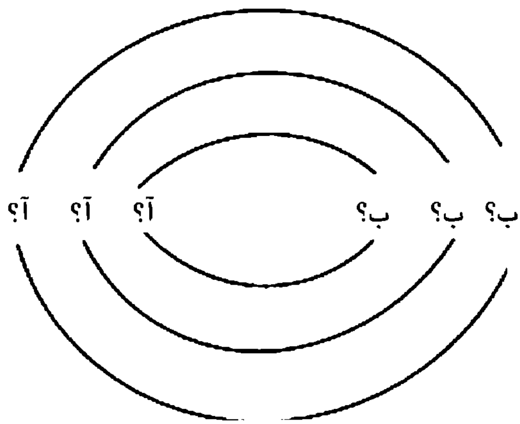
کاتێ ئەنیشتاین ئەو بڵقەی تەقاندەوە کە کات و شوێن بوو، ئەمەی تەنیا بە ئەقڵ نەکرد بەڵکو بەکردەوەش بەو کارە هەستا. لە پڕێکدا یەکێک لە نەگۆڕەکانی گەردوون دیارنەما. کاتێ ئەنیشتاین زەمەنی درێژی یان هێڵی زەمەنی لە ناوبرد، لەهەمان کاتدا هەستا بە لەناوبردنی ئەو شوێنە سێ ڕەهەندانەی پەیوەندییان پێوە هەیە. چونکە هەستکردنمان بە شوێن، ئێمە لە ئاسماندا ئاماژەیە بۆ ئەوەی کاتێ دووری نێوان ڕووناکی گڵۆپێک و گڵۆپێکی تر لە هەردوولای پەیژەی کەشتییەکی ئاسمانی «دە» پێ بێت، بەڵام ئەو دوورییە بەتەواوی ئەگۆڕێت کاتێ چاودێرەکە شوێنەکەی خۆی دەگۆڕێت. کاتێ چاودێرەکە لەسەرەوە دەڕوانێ، دووری نێوان هێمای گڵۆپەکان بەشێوەیەکی خێرا نزیک دەبنەوە، کاتێ کەشتییەکە بەرزدەبێتەوە لە هەوادا ئەچێتە ئاسمانی دەرەوە، ئەو ڕووناکییە نامێنێ.

ئەنیشتاین ئەڵێ کرۆکی ژیان بەڵگەیە بۆ ئەوەی هێڵی زەمەنی بە تەواوی ئەبێتە هەڵم، وەکو جۆگەیەک بەملاو بەولای خۆیدا دەڕژێ، لە جیهانی فیزیادا پێش ئەنیشتاین، وایان دەزانی ئەو بەشەی بەلای چاودێرەکە دا دەڕوات گیزەی دێت، شوێن ڕەوتێکی ڕاستو درێژ دەکەوێت وەکو ئەو ڕمە یان گوولە تۆپانەی یان گولانەی کاتێ دەردەچن.

أ ——— ب

لێرەدا دوو خاڵ بەدی دەکەین کە زەمەن دەکەوێتە نێوان ئەو دوو خاڵەوە، ئەو ڕمە خۆی ڕووداوە زۆر گرنگەکەی گەردوونە، کە خۆی لە گەشتی زەمەن لە خاڵی(أ) دا بۆ خاڵی (ب)دەبینێتەوە. ئەو هۆکارەی وات لێدەکات بتوانی بە زەمەندا گوزەر بکەی لەوەدایە کە گەردەکان و

شەپۆڵە وزەکان دەجووڵێن، بەوەش بنەمای ڕابردوو و ئێستاو ئاینده پێکدێت. هەندێ لە گەردەکان کە لە خاڵی (أ) ن بە ئاراستەی (ب) دەجووڵێن. لە کۆتاییدا ئەگەیتە ئەو خاڵە. بەلام ئەنیشتاین (کە نەوەیەک لە پێشڕەوانی زانایانی گەورەی فیزیا یارمەتی دەری بوون)، بە وردەکارییەکی ماتماتیکیی مەزن ئەوەی سەلماند، کە واقیع لە ئەڵقەکانی شەپۆلی ئاوی گۆلاوێک دەچێ، زەمەن بۆ چەند شەپۆلێک لە ئەگەرەکان دەگۆڕێت، بۆشایی بە ناوچەیەک لە تەمومژ و تاریکی پڕدەبێ کاتێ دەکرێ پارچەیەک لە مادەیەکی پێدا بڕوات، یان ئاماژە بیت بۆ ئەوەی کە تیایدا دەردەکەوێت.



ئەوی زانراوە، هەردوو خاڵی (آ) و (ب) لە شوێنێکدا بوونیان هەیە، لە ناو ئەم ئەڵقە کشاوانەدا، لێرەدا ڕابردوو و ئاینده و داهاتوو ڕوون نییە، لەوێدا تەنها ئەگەرەکانی شوێنگرتن لەهەر شوێنێکی ئەم ئەڵقانەدا بوونی هەیە. لەوانەیە گەردێک لێرە بێت، یان لەوێ بێت، لەوانەیە خاڵی (آ) و (ب) لەیەکەوە نزیکتر بن وەکو لە چەقەکەی، یان لە ئەڵقە گەورەکاندا لە یەکترەوە دووربن. هێڵی زەمەنی هەڵمان دەخەڵەتێنێ کاتێ

دەمانخاتە سەر ئەو گومانەی لە نێوان خوولەکێک و ئەوەی دوایەوە ماوەی یەکسان هەبێت، بەڵام سەرچاوەکەت بگۆڕەو بیگەڕێنەوە بۆ زەمەنی خوودی: ئەگەر دوو چرکەت لەسەر کوانوویەکی زۆر گەرم بردە سەر ئەوا ئەو ماوە زەمەنییەی نێوانیان زیاترە لەو دوو چرکەیەی لەگەڵ کچێکی جواندا دەیبەیتە سەر. ئەنیشتاین سەلماندی بۆشایی نێوان هەریەک لە دوو ڕووداو بۆشاییەکی هەڕەمەکی و خۆبەخۆیە، لە ڕاستیدا، لەوێدا تەنها یەک ئەگەر لە نێوان ئەو دوو ناوبڕە زەمەنییەدا هەیە.

لەناوبردنی زەمەنی درێژی یان هێڵی زەمـەنی، زۆر دڵخۆشی نەکرد – وەکو خۆی پێی باشبوو، باوەڕ بەوە بێنێت کە ڕووداوەکان و ئەو شتانەی سێ ڕەهەندیان هەیە، ڕاستەقینەن. لەگەڵ ئەوەشدا، دەستکەوتێکی زانستی باڵا بە ئازادی بەدەست هات، فیزیاناسە لاوەکان زۆر دڵخۆشبوون بەو داهێنانە، ئەویش بە هۆی ئەو هۆشمەندییەوە بوو کە ئەنیشتاین هێنای "بۆشاییەکی زۆر باش"ی بۆ کردینەوە کە ناوچەیەک بوو پڕبوو لە ڕەهەندە نوێیەکان لە زانستە ئەندازەییە نوێیەکان، جگە لەهەر جۆرێک لە جۆرەکانی زەمەن کە مرۆڤ بە خەیاڵیدا دێت. لە ئاسمانی سـەرەوەدا ئەستێرەکان لە بۆشاییە تاریکەکاندا قەتیس و دابڕاونین، بەڵکو لەو بۆ شایانەدا لەرینەوەی بێ ئەژمار لە وزە هەیە لە بۆشاییدا دەجووڵێ و بەدەوری خۆیدا دەسووڕێتەوە هاوکاتە لەگەڵ ئەڵقەو تاڵە نەبینراوەکان. لەوانەیە لە کونێکی تاریکەوە، زەمەن بنۆشێ، لە"خەسڵەتە تایبەتەکان"و تۆوە پتەوەکانی کات و شوێن، خۆی داماڵێ، وە بۆ هەتاهەتایە لە بۆشایی سفریدا خۆی حەشار بدات.

لە ئاسمانی سەرەوەدا، ئاراستەیەکی دیاریکراو بۆ زەمەن بوونی نییە، تا بە ئاسانی بۆ پێشەوەو بۆ پاشەوە بجووڵێ، ئەو بەشەی ناوچەی (آ) جێ دێڵێ لەوانەیە لە ناوچەی (ب) بە دیـار بکەوێت، پێش ئـەوەی ناوچەی (آ) جێبهێڵێ، بـەوەش بـەرەو ڕووی پێشبینییە

درێژخایەنەکانمان دەبێتەوە. بەوەش مرۆڤ ناتوانێ لێی تێ بگات، بەڵام وای دابنێ فرۆکەیەک شەو هەڵدەستێ، تۆش لە ناو ئەو فرۆکەیەدای، دەبینیت، ڕووناکی گڵۆپی فرگەکە یەک لە دوای یەک زۆر بە خێرایی شوێن زەمەن دەکەوێت.

کاتێ دەچیتە ئاسمان، ئەتوانی تەماشای خوارەوە بکەی، دەبینی ڕووناکییەکان بە هیچ جۆرێک ناجووڵێن، لە شێوازێکدا بوونی هەیە، تۆ وەکو زەمەنێکی جووڵاو پێیدا تێدەپەڕیت. هێڵی درێژی هەمیشە وا دەردەکەوێ کە دەجووڵێ، بەڵام ئەگەر توانیت خۆت لە باوەڕی سێ ڕەهەندەکان ڕزگار بکەیت، ئەو کاتە ئەتوانی سەیری خوارەوە بکەیت و وێنەکە گەورەتر خۆی پیشان بدات و دڵنیابیتەوە لەوەی زەمەن خۆی ناجووڵێت.

وێنە پێوەرییەکەی سرووشت، ئەوەی زۆربەی زاناکانی سرووشت لە سەری ڕێککەوتوون، دوو چینە ئەتوانین لە ڕێگەی هەستەکانمانەوە وەری بگرین، یان لە ڕێگەی تیۆری زانستییەوە:

بنیادی مادی

کوانتەمی خانە

جیهانی مادی لە منداڵدانی کوانتەمی خانەوە یان بڕی خانەوە سەری هەڵدا، بەسەرچاوەیەک دادەنرێ بۆ هەموو شێوەکانی مادەو وزە، بەڵام ئەمەش پرسیارێک ئەورووژێنێ: کوانتەمی خانە لە کوێوە هاتووە ؟ کوانتەم ڕاستییەکە لەسەر کەناری کات و شوێن بوونی هەر هەبووە، لە پشتی ڕاستینەی چەندایەتییەوە یان کوانتەمەوە "لە کوێ "و "کەی"بوونی نەبووە، لەبەرئەوە سەرچاوەی خانەی چەندایەتی لە هەموو شوێنێک هەبووە، لە هیچ شوێنێکیش نەبووە، مێژووی لە

دایکبوونیشی لە هەموو کاتێکدا هەبووە، وە لە هیچ کاتێکیشدا نەبووە. بە واتایەکی تر، هیچ کەس وەلامێکی ڕوونی بۆ ئەم پرسیارە نەبوو، تاکو لە چوار چێوەی هەردوو شوێن و کاتی ئاساییدا وەریان بگرین. ئەنیشتاین لێرەشەوە چارەسەرێکی بۆ ئەم تەنگژەیە دۆزییەوە. کاتێ کارەکەی سەبارەت بە تیۆری گشتی ڕێژەیی تەواوکرد، هەندێ لە فیزیاناسەکان بەکاری زۆر قووڵی فیکری لە مێژووی مرۆڤایەتیدا دایاننا، ئەنیشتاین لەوەش زیاتر ڕۆیشت، دوای ئەوەی تیۆرێکی تری داهێنا، ئەویش خانە یەکگرتووەکانە، هەموو یاسا سرووشتییەکانی تێیدا کۆکردەوەو یەکیانی خست و بنەمایەکی هاوبەشی بۆیان دانا. تیۆرە بیرکارییە بە ناوبانگەکەی $E = mc2$ سەلماندی ئەتوانرێ مادە بۆ وزە بگۆڕرێت - ئەمەش لە زاراوەی فیزیاییدا ئەوە ئەگەیەنێ کە ئەنیشتاین هەستا بە یەکخستنی دوو شت - دوای ئەوە بەرەو یەکگرتنی کات و شوێن هەنگاوی نا. ئەمەش هەر لە بنەڕەتەوە ئەوە دەگەیەنێ نموونەی دووانە چینەکانی گەردوون گۆڕاوە بۆ سیستەمی سێ چینی وەکو لە خوارەوە دەستنیشانمان کردووە:

بنیادنانی مادی

کوانتەمی خانە

خانەی یەکگرتوو

لەبەرئەوەی دوولایەنەی شوێن و کات جگە لە هەڵخەڵەتاندن هیچیتر نییە، بۆیە خانە یەکگرتووەکەی سێ چینە نوێیەکە، پێویستە ببێتە ڕاستییەک لە پشتی جیهانی خەیاڵەکەوە، یان تەواوکاری لە هەموو لایەکانەوە. بۆ بەدبەختی ئەنیشتاین مرد پێش ئەوەی بتوانێ

هاوکێشەیەک بۆ تیۆرییەکەی سەبارەت بە خانەی یەکگرتوو یان ناوچەی یەکگرتوو بدۆزێتەوە. دوای ٣٠ ساڵ لە مردنی هاوڕێ لاوەکانی وەکو جۆن ویلەر و دیڤید بۆم John Wheeler & David Bohm بەردەوامبوونی ئەم ئەرکەیان خستە ئەستۆی خۆیان، لەگەڵ ئەو ڕاستییەی کە زۆربەی فیزیک ناسەکان زۆر گومانیان لە ڕاستگۆیی ئەم باسە هەبوو. دەرکەوت مەحاڵە بە تیۆرێکی ڕاستەقینەوە دەرچین سەبارەت بە خانەی یەکگرتووەوە چونکە ئەنجامەکە کەمتر نییە لە تیۆرێک کە بتوانین ناوی بنێین:"تیۆری هەموو شتێک". بەڵام ئەمڕۆ گومانەکە گۆڕاوە بۆ هیوا، چونکە تیۆری هەموو شتێک لەلایەن بیرمەندە بوێرەکانەوە بووەتە ئامانجێکی لۆجیکی وەکو ستیفن هۆکینگ و ڕۆجەر پینرۆز Stephen Hawking & Roger Penrose.

لەگەڵ ئەوەشدا نابێت چاوەڕوان بین تا"تیۆری هەموو شتێک"دەسەلمێنرێ بۆ ئەوەی تێبگەین کە خانەی یەکگرتوو هاوتایە بۆ چەمکی"ئەو"کە لە تاقیکردنەوەکەی واتس دا هاتووە سەبارەت بە پرەنسیپی نەمری، لەوێدا کۆی گشتی شتەکان بەشێوەیەکی ڕەها ڕێکخراوە، لەڕستەیەکدا ئەوە کۆکراوەتەوە کە هەموو ڕووداوە شوێنگەیی و کاتییەکان لە تۆڕێکی بێ پارچەی نەگۆڕ دەچێ. کاتێ وەستا ڕوحییەکان ئاشکرایان کرد"من ئا ئەوەم"واتە جەخت لەوپەڕی دۆخی لایەنی تەواوگیری"کمال"دەکاتەوە. ئەو وەستایانە یارمەتی ئەو ڕاستییەدەدەن کە پێیوایە مەودای یەکبوون "الحقل الموحد "تێیاندا لەدەوروبەریاندا لە ڕێگەیانەوە بوونی هەیە. بەڵام بۆ ئەوەی هاوبەشی لەم ئەزموونەدا بکەین، پێویستە ئەو تەنگژەیە تێپەڕێنین کە خۆی بەسەرماندا سەپاندووە – واتە ترس لە مردن. مردن بەلای زۆربەی خەڵکییەوە ئەو خاڵە قەدبڕەیە کە ژیان لە ڕێگەیەوە دەگاتە کۆتاییەکەی، ئەو کاتە جیهانی نادیار دەست پێدەکات. بەڵام جیهان لە دوای ئەنیشتاین نەسەرەتای هەیە نە کۆتایی، کەنارێک بۆ شوێن یان بۆ کات نییە.

بۆئەوەی ببینە بەشێک لەم ڕاستییە، لەسەر هەریەکێکمان پێویستە ئەو شوێنە دەستنیشان بکەین کە ژیانی لێوە دەستی پێکردووە، لەگەڵ ئەو شوێنەی ژیانی تێدا کۆتایی دێت – ئەگەر هەر لە بنەڕەتەوە سەرەتاو کۆتایشی هەبێ.

ئەفسوونی مەرگ زاڵبوون بەسەر خەیاڵی مردندا

بواری یەکگرتو لە ناو خوودی خۆماندا بوونی هەیە، لەگەڵ هەموو هەناسەیەکدا کەهەڵیدەکێشین، لەگەڵ هەموو بیرۆکەیەک کە داماندەگرێت، لەگەڵ هەر کارێک پێی هەڵدەستین، ئەو بوارە هەوڵ دەدات لە جیهانی نەمریدا جێگیرمان بکات. هەندێ کەس مەیلی ئەوەیان هەیە هۆشیارو بە ئاگا بن بەرامبەر ئەو پەیوەندییە زیاد لە هەندێ کەسی تر. لەبەر ئەوە مردن مەترسییەک نییە بدا بە سەریاندا. کاتێ ئەنیشتاین گەنجێکی هەرزە بوو، لە ڕووی تەندرووستییەوە زۆر دەردەدار بوو، لاوێکی خەمبار بوو، بۆ هاوڕێیەکی نووسیبوو دەڵێ:"هەست دەکەم تەواو لە ژیان دابڕاوم، بەڕادەیەک بە هیچ جۆرێک سەرەتای بوونی مادی یان کۆتاییەکەی، بە لامەوە گرنگ نییە ئەگەر هەر کەسێک بییەوێ خۆی فڕێ بداتە پانتایی ئەو ڕوبارەوە کە لە ڕێکردنێکی بێ کۆتاییدایە".

ئەم هەستکردنە بە یەکبوون لەگەڵ شتەکاندا هەستکردن بە ئاسوودەیی و دوورکەوتنەوەی مەترسی دەبەخشێتە مرۆڤ. ئەگەر لە ناوەوە خۆمان بدەینە دەستی مەترسییەوە ئەوە دەبێتە پاڵنەرێکی بەهێز تا بکەوینە داوی پیرییەوە، ئەوکاتە ناتوانین لەگەڵ ئەو ترسەی ئێستاماندا هەڵکەین. لە ڕاستیدا مردن ئەو هێزە ستەمکارە نییە کە ترس لە ناخماندا دەیچێنێ. مردن لە سرووشتدا بەشێکە لە بازنەیەکی گەورەتر، کە خۆی لە دایکبوون و نوێ بوونەوەدا دەبینێتەوە. تووەکانی خوونچەی ئەمساڵ گەشە دەکاو دەم دەکاتەوە، تووی تر بۆ ساڵی

داهاتوو بەرهەم دێنێ. بازنەکانی نوێبوونەوەی هەمیشەیی لە پشتی مردنەوە نییە – بەڵکو مردن دەستەملانی نوێبوونەوە دەبێ، لەگەڵیدا تێکەڵ دەبێ و لە ناو یەکدا دەتوێنەوە، تازەبوونەوە مردن بەکاردێنێ بۆ ئامانجێکی زۆر بەرزتر و باڵاتر. ئەمەش بۆ لەشی خۆشمان زۆر ڕاستە. ژمارەیەکی زۆر لە خانەکانمان بە ئەزموونی پیربووندا دەڕۆن و مردنیشیان بە سیفەتی هەڵبژاردەیە، نەک لەبەرئەوەی ناچارکراوە لەناو بچێت لەلایەن "دروێنەکردنێکی دڕندان"ەوە.

ئەگەر وامان دانا تەنها مردن هەیە، ئەمە نیوەی ڕاستییەکەیە چونکە لە ناوەوەی تۆدا ژمارەیەک ئاستی تر هەن ئاگایان لەو شتە نییە کە ناوی فەنابوون یان لە ناوچوونە. گەردیلەکانی لەشی تۆ تەمەنیان ملیارەها ساڵە، هێشتا ملیارەها ساڵی تر دەژین پێش ئەوەی بمرن. کاتێ ئەم گەردیلانە لە ئایندەیەکی دووردا تێک دەشکێن بۆ بەشی بچووکتر، ئەو گەردیلانە نامرن، بەڵکو دەگۆڕێن بۆ کۆمەڵەیەکی تر لە وزە. سەرەتا گەردیلەکان، وا دانانرێن وزەیەکی گۆڕاون، لەگەڵ ئەوەشدا ئێمە ناڵێین پێکهاتە سەرەکییەکانی"سووپی وزە Energy Soup "مردوون لەبەرئەوەی لەو پێکهاتە ڕێکخراوەدا بەندکراوە کە لە هایدرۆجین و هیلیۆم و توخمە جۆراوجۆرەکانی تر پێکهاتوون. کێشی زەوی و دەستە خوشکەکانی لە هێزی کەرتە گەردیلەییەکان Subatomic کەوا لە جەستەت دەکات پتەوو بەهێزو هاوسەنگ بێت، هەرگیز نامرێت. هەرچەندە ڕۆژێک لە ڕۆژان لە ئایندەیەکی چاوەڕوان نەکراودا، بە ئاراستەی شوێنگەی ئەو هێزە گەورەیە دەشکێتەوە، کە ژیان دوای"تەقینەوە گەورەکە"پێی دەبەخشێتەوە. لەبەرئەوەی ئێمە بەشێکین لەم پێکهاتە نەمرە، ئیتر بۆچی خۆمان لەم چوارچێوەیەدا نەبینینەوە ؟

لە ژێر چەپۆکی خەیاڵدا

بۆ ئەوەی لە چنگی خەیاڵ ڕزگار بیت، پێویستە ئەوە بزانیت کە مردن بنەمای ئەو ڕاو بۆچوونە هەڵبژێراوەیەیە سەبارەت بەو ڕاستییەی لەگەڵ بوونی تۆدا گونجاوە، پێشئەوەی تۆ ئاگات لەو بژاردەیە هەبێ. لە بیری خۆتدا بگەڕێرەوە ئەو کاتەی منال بووی، بۆ یەکەمجار بیرت لە مردن کردەوە، ئەم بیرکردنەوەیە لێدانێکی گەورەبوو بەرت کەوت. کچە تەمەن چوارساڵانەکە، کە بەیانییەکی زوو لە خەو هەڵدەستێ، کاتێ دەبینێ، باڵندە کەنارییەکەی، پشیلەکەی یان سەگەکەی لە جووڵە وەستاوە، چی ڕوودەدات ؟ گیانەوەرە ماڵییەکەی بۆ کوێ چوو ؟

زەحمەتە دایک و باوکەکە بتوانن وەڵامێکی ڕوونیان بۆ ئەمجۆرە پرسیارە هەبێ. شتێ لەم جۆرە دەڵێن:"ئەو گیانەوەرەی تۆ بە جێی هێشتین و چوو بۆ ئاسمان دەبێتە هاوەڵی خودا". نموونەی ئەم جۆرە وەڵامە چارەسەری کێشەکە ناکات. وتەی گیانەوەرە ماڵییەکە سەرکەوت بۆ ئاسمان، ئەمە ئاواتی دایک و باوکەکەیە هەر بەڕاستی ئەمە ڕووبدات، بەڵام لە ڕاستیدا ئەوان لە مردن دەترسن هەروەکو منالە بچووکەکان لێی دەترسن. ئەوانیش هەر ئەوەندەی منالە بچووکەکان دەربارەی مردن دەزانن. منالانیش چەند سەدەیەکە لە هەموو ئەو بیانوو و گومانانە دەڕوانن کە دایک و باوکیشیانی هەراسان کردووە. فرمێسک ئەسڕێ و ئازارەکان سووکدەبنەوە، لە ئاستێکی قووڵتردا هەندێ لە گومانەکانیان دەڕەونەوە : لەوانەیە شتێکی لەم بابەتە لە منیشدا ڕوویدابێت.

ئەنجا، دوای ئەوەی منالەکە دەگاتە تەمەنی نێوان ٤-٦ ساڵ باوکودایک ئەوە ئەدەنە گوێی منالەکەیاندا، کە ئەو ئاماژەکردنە بەڕاستی وایە."نەنکت مرد و ڕوحی بەرزبووەوە بۆ ئاسمان، ڕۆژێک دێ تۆو باوک و دایکی تۆش دەمرن". لەوانەیە تۆ ئەو ساتەت لە بیر نەبێ – هەندێ لە مندالان نکوولی لەو ڕاستییە دەکەن و بەڵێن دەدەن

ببنە"پیتەر پان"واتە بۆ هەمیشە بە گەنجی بمێننەوە – بەڵام ئەگەر ئەو ساتەت بیر بکەوێتەوە یان نا کارەکە وەکو یەک وایە، ئەو ساتەی بەرەنگاری مردن بوویتەوە، وەکو هەندێ لە دەروونناسەکان جەختی لێ دەکەنەوە، بیرکردنەوەیەک باڵ دەکێشی بەسەرتدا، بۆ چەند سەدەیەک باڵی کێشا بوو بەسەر مرۆڤایەتیشدا،کە باوەڕت هێنا بەوەی مردن بە حەتمی کۆتایی ژیانە، ئەوا فرمانت کردووە لەشت پڕ بێ لە دەردو بەڵاو نەخۆشی و پیری و مردن، وەکو پێش تۆش خەڵکانێکی زۆر هەمان ڕێگەیان گرتبووە بەر. ئێمە مردن وەکو خۆی ترسمان لێ نییە، ئەوەی ترسمان لێیەتی حەتمییەتی مردنە، هەموومان هەستمان بە ئازار کردووە، ئەوەی یەکەم شت لە دەستمان دابێ کە خۆشمانویستووەو مردن لێی ڕفاندووین، کونێک لە دڵمان چێبووە. ئەو تاقیکردنەوەیە بۆشاییەکی لێماندا جێ هێشتووە، کە پڕە لە ترس، لە بەرئەوەی تا ئەو ساتە بە هیچ شتێکی تر ئەو بۆشاییە پڕ نەکرابووەوە، بۆیە ناتوانین بەرەنگاری مردن ببینەوە. زیان لێکەوتن هۆکارێکی زۆر کاریگەرە لە ورووژاندنی ڕاڕایی لە ناخماندا. لەبەرئەوە بەرەنگاربوونەوەی زۆر زەحمەتە.

لە قۆناغی هەرزەکاریماندا، هەستکردن بەو زیانە پیریمان بیر دەخاتەوە، دواتر ناچارمان دەکات لەو بۆشاییە وردبینەوە کە لە منداڵیدا کون کراوە. هەموو ئاینەکان ئامانجیان ڕزگارکردنی مرۆڤە لە مردن: قەشە پەترۆس لە نامەیەکیدا بۆ کۆمەڵەی بچووکی کریستیان کە لە کۆرینس نیشەجێن پرسیاردەکات:"ئەی مەرگ، چزووە کوشندەکەت لە کوێیە ؟ ئەی گۆڕ، سەرکەوتنی تۆ لە چیدایە ؟ دوایی خۆی وەڵام دەداتەوە:"چزووی مەرگ گوناهە"، واتە ئەو گوناهەی ئادەم و حەوا لە بەهەشتدا کردیان بووە هۆی دەرکردنیان لە بەهەشت.

بە واتایەکی تر، مردن بەرهەمی دابڕانی مرۆڤە لە خوداوەندی زیندوو کە نامرێ. ناوەڕۆکی ئەمەش ئەوەیە نەمری بنەمای بوونی

ئێمەو دەردو بەڵاکانمانە. بەڵام ئەی چی بڵێین دەربارەی باڵندە کەنارییەکە، پشیلە یان سەگو گیانەوەرەماڵییەکانی تر کە مردن کاتێ منداڵ بووین ؟

مرد بێئەوەی هیچ تیۆلۆجی یان باوەڕێکی ئاینی هەبێت، بەڵام کاتێک دەڵێین گیانەوەرێک مرد واتە ئێمە شتەکان لە ناو تێرمە مرۆییەکاندا دادەنێین. لە پەنجەرەکەتەوە تەماشایەکی دارەکەی دەرەوە بکە بزانە زیندووە یان مردووە ؟ ئەتوانی بڵێی زیندووە لە هەمان کاتدا مردووە: چڵە وشکەکان مردوون وەکو ئەو تۆوەی دارەکەی بەرهەم هێناوە. داری ناو قەدەکە مردووە جگە لە چینە شانەکەی نێوان توێکڵی دارەکە (کامبیۆم) و ناواخنەکەی، ئەم چینە نەرم و تەڕە کە دڵی دارەکەیە، ئەستوورییەکەی ناگاتە یەک لە شازدە بەشی ئینجێک، ئەم بەشە چڵەکان ئاودەدا چونکە بڕێکی زۆر سلیلۆزی تیایە،کاتێ چڵەکان لە پایزدا وشک دەبنەوە تا ئەو دەمەی تەنی چڵەکە بە دارەکەوە بێت بەشێکە لە ژیانی دارەکە. سەرەڕای ئەوەی باسکرا، ئەو خۆراک و ئاو و هەوایەی لە قەدو لق و چڵی دارەکەدا بڵاو دەبێتەوە هێندە زیندوو نین وەکو ئەو کاتەی لە بن بەردو تاوێرو ناو دڵۆپەی باراندا خاوەنی زیندەگی خۆیانن، بەڵام خاک و خۆڵ کە خۆراک و ژیان دەبەخشنە دارەکە، جگە لە بەردی هاڕاوە بە کاری زەمەن و پێکهاتە مردووەکانی داری مردوو زیاتر، هیچی تر نییە. ئەو وەسفەی بۆ داری زیندوو ئەیکەین، لە ڕاستیدا پێکهاتووە لە دوو دیاردەی مردن و ژیان،جیاکردنەوەی هەر یەک لەو دوو دیاردەیە لە یەکتر تەنها لە ئەقڵی ئێمەدا بوونی هەیە. هەر ڕووەکێک یان گیانەوەرێک بریتییە لە قۆناغێک لە قۆناغەکانی سووڕانەوە و سووڕانەوەی تووخمە بەردەوامەکان بۆ هەتاهەتایە. سووڕە تەواوەکە بریتییە لە ژیان بەشێوەیەکی گشتی، بەڵام سووڕی ژیانی ڕوەکێک یان گیانەوەرێک نموونەی ئەو ژیانەیە کە سەرەتاو کۆتایی هەیە. کاتێ هەوڵدەدەین سووڕی ژیان لە جووڵە بخەین، وەکو

دەڵێین"ئەم دارە ئێستا زیندووە، ئێستا ئەم دارە مردووە"ئەمە ئەوە دەگەیەنێ، ئەقڵی ئێمە بەو جۆرە کاردەکات. ترسمان لە دەردو بەڵاو لە ناوچوون پاڵمان پێوە دەنێت شتەکان بە جیا پۆلێن بکەین ئەوەی پێی دەڵێین پرۆسەی مردن لەڕاستیدا تەنها گۆڕانکارییەو هیچیتر.

وەکو دارەکە، باڵندەی کەناریش بەتەواوی قۆناغێکە لە ژیان، لە قۆناغێکی ڕابـردوودا کەناری تەنها هێلکەیەک بوو پێش هێلکەکەش بریتی بووە لە خانەیەکی پیتێنراو، پێش ئەوەش دانی باڵندە بووە، کە دایکانەکە خواردوویەتی خواردنەکەش گۆڕاوە بە هێلکە، ناچار بووە هێلکەکە بکات. دوای ئەوەی باڵندە کەنارییەکە دەمرێت، شیدەبێتەوە، ئەبێتە خۆراک بۆ ڕووەکەکان، ڕووەکەکانیش تۆو بەرهەم دێنن کە باڵندەکانی تر دەیخۆن. ئەم سووڕە هەمیشەییانە چەند دەخایەنێ تا ناوی مردنی لێ بنێین، چەند بە قەدەر خۆی دەکاتە ئەوەی لە شتەکان بڕوانین – لەوانەش لە خوودی خۆمان ؟ لەوانەیە وا بیربکەیتەوە مردن ڕووداوێکی جەرگبڕەو لە ئایندەدا یەخەت پێدەگرێ، بەڵام لە ڕاستیدا لە هەموو چرکەیەکی تەمەنتا چەند بەشێک لە جەستەت دەمرێ. ڕووپۆشە شانەکانی گەدەت هەرکاتێ خواردن قووت دەدەی و گەدە هەرسی دەکات چەند بەشێکی دووچاری لە ناوچوون دەبێت، شانەی نوێ جێی ئەو بەشە لە ناوچووانە دەگرێتەوە، هەمان شت ڕووخسارو پرچو نینۆکەکان و خانەکانی خوێن و هەموو ئەو شانانەی تر لە لەشتدان دەمرن و تازە دەبنەوە.

لەوانەیە وا بیربکەیتەوە مردن دوژمنتە، بەڵام ئەم هەموو خانەیە دەمرێ بۆ ئەوەی تۆ لە ژیاندا بمێنیتەوە، ئەگەر ڕووپۆشی گەدەت نەمردایەو جارێکی تر درووست نەبایەتەوە، ئەوا ترشەڵۆکەکانی گەدە دوای چەند کاتژمێرێک چەند کونێکیان لە دیواری گەدەت دروست دەکرد، دوای ئەوە مسۆگەر دەمردی. هێڵی جیاکردنەوەی نێوان کامە زیندووە، کامە مـردووە، ڕوون نەدەبوو چەندە لە نزیکەوە لێی وردبایتەوە.

له هەندێ لە بەشەکانی لەشدا تووخمەکانی ژیان زیاترە لە هەندێ لەبەشەکانی تری لەش، بۆ نموونە ماسوولکەکان میتابۆلیزەکردن تێیدا خێراترە وەکو لە چەوری لەش، بەڵام خانەکانی مێشک دڵ و جگەر زۆر بەکەمی دوای لە دایکبوون دووهێندە زۆر دەبن، بەڵام خانەکانی گەدەو پێست و خوێن چەند ڕۆژ جارێک یان هەفتەی جارێک یان چەند مانگێک جارێک، گۆڕانکاری بەسەردا دێت.

لەوێدا ڕاستییەکی نامۆ هەیە پەیوەندی بە پێکهاتەی لەشی مرۆڤەوە هەیە، ئەگەر توانیمان بەشێوەیەک لە شێوەکان هەموو خانەکانی لەشمان داتاشین، ئەوا ئەو پەیکەرە لەشەی دەمێنێتەوە، بەشێوەیەک لە شێوەکان وەکو پێش داتاشینی خانەکانە بەڵام ئەو بەشانەی کە جەستەی ئێمەی لێ پێکهاتووە شێوەیەک وەردەگرێ لە زنجیرە بەردی شیلانی (الشعاب المرجانیة) دەچێت کە پێکهاتووە لە ئێسک، بەکاریگەری زەمەن بۆ شێوە کانزایی دەگۆڕێت، ئەمە جگە لە بەستەرە شانەکان، ژێیەکان، بەستەرە ڕیشاڵ و ئاو، هەموو ئەو خانانەی تر کە لە ناوەوە چوونەتە سەر یەک بەشێوەی لووی شیلانەیی Coral polyps کە لە بەردە شیلانەییە گرێ گرێکانەوە درووستبوون، شێوەگیر بووە.

وەکو شیلانە کە لە ناخیدا سەرتاسەری ئۆقیانووسەکە دەخوێنرێتەوە، ئاواش پێکهاتەی لەشی ئێمەش سێ بەشی ئاوی سوێری دەریایە. بەڵام ئەم گەردە مردووانەی لەشی ئێمە بەشێوەیەکی سەربەخۆ هەڵدەستێ بە کرداری ئاڵوگۆڕی گەردیلەکان لە گەڵ دەوروبەردا: ئەگەر تووشی ئازارێک بووین، ئەو بەشانە یارمەتی چاکبوونەوەمان دەدەن، ئەگەر جۆرە فشارێکی لەسەر کرا ئەوا بە هێواشی شێوەی خۆی دەگۆڕێ تا پارێزگاری بکات لە هێزی ئەو فشارە، کەواتە بڕی بەشە زیندووەکانی لەش چەندە، وە بڕی بەشە مردووەکانی لەش چەندن ؟

کاتێ ئەڵێم "جەستەم" بەڵگەی ئەوەیە، دابەشکردنێک هەیە وەکو پێویست بوونی نییە، ئایا هەوا لە سینگمدا هەیە کە بەشێکە لە جەستەم

؟ ئەگەر وایە ئەی ئەو هەوایە چییە وا خەریکە هەڵیدەمژم ؟ یان هەڵم مژیوە ؟ جیهان"لەوێ لە لەدەرەوە"بوونی هەیە، لە ترلیۆنەها گەردیلە پێکهاتووە، کە بووە یان بەم نزیکانە دەبێتە"من"هەروەها کیسەیەکی پڕ لە مادەو وزە ئێمە پێی دەڵێن"زەمین"پێویستە بۆ ئەوەی من لە ژیاندا بم. هەروا بە ئاسانی ئەتوانم بڵێم من تەنها خانەیەکم لەم کەلاشە گەورەیە. لەبەرئەوەی پێویستم بە هەسارەیەکی تەواوە تا بە هاوسەنگی بمێنمەوە، بۆیە هەموو ئەوەی لە زەویدایە بەشێکە لە جەستەی من. ئەگەر ئەوە ڕاست بێت، کەواتە هیچ شتێک نابێ بە"مردوو"دابنرێت – کەلاکی بۆگەن، کرمەکان و ئەو کەڕووانەشی کە لەسەریان دەژێت، تەنانەت ئێسکی باو باپیرانم لەگەڵ ئەو شەپۆلی ژیانەدایە کە هەڵبەزو دابەز دەکاو منی لەسەر سەری ڕاگرتووە.

هەندێ کەس خۆیان لەم جۆرە باسانە سەبارەت بە مردن دەکێشنەوە، گوێ بەم بابەتە نادەن. دەڵێن لە مردن ناترسن، ئەگەر بشترسن، حەزیان بەوە نییە، مردن دەسەڵاتی بەسەریانەوە هەبێ بەو ڕێگەیەی پێشتر لێی دوام، کەواتە بۆچی باسکردنی ئەم جۆرە بابەتە خەم ئامێزە ؟ ئەوە باشتر نییە مرۆڤ خۆی بداتە دەستەوە مادامەکی هەردێت، شوێن کاری ڕۆژانەی ئاسایی خۆمان کەوین ؟ وەڵامم بۆ ئەم جۆرە بەرهەڵستییە ئەوەیە، هێزەکانی نەست لە ناوەوەمان بە چالاکی کاردەکەن. لەوانەیە هەمووومان ئەو بڕیارە بدەین کە زوو بێت یان درەنگ هەمووومان دەمرین، بەڵام جگە لەو ساتانەی لەگەڵ مردووەکانین، یان لە گەڵ ئەو کەسانەدایین کە لە گیانەلاداان، ترس لە ناخماندا بە شاراوەیی ماوەتەوە، ئەمە هاوشێوەی پێویستییەکی بایۆلۆژی بە ئەژمار دێت – ناکرێ وا بیربکەینەوە، چۆن بتوانم لە ژیان بەردەوام بم مادام بیری مردن زیاتر لە جارێک یان دووجار لە ساڵێکدا لە سەری سەرەوەی بیرکردنەوەکانمدا بێت. (من پزیشکێکم، ناچارم ڕۆژانە ڕووداوەکانی مردن ببینم بەڵام داخستنی چاوی نە خۆشێکی

شێرپەنجە، ماناى ئەوە نییە هەر لەخۆمەوە، بیرلەوە بکەمەوە من ئیتر بوونەوەرێکم دەبێ لە ناوبچم، ڕەنگە هەست بە خەمباری بکەم، بەڵام خەیاڵی ئەوە ناکەم چاوەکانی من داخرابن).

دەبێ ئەو ڕاستییە لە بیرنەکەین، هەوڵدانمان بۆ خۆپاراستن لەم ترسە، ماناى ئەوە نییە ئەتوانین کۆنترۆڵی بکەین، ئەو هێشتا لە چاڵە تاریکەکەدا خۆی حەشارداوەو بەسەرماندا زاڵە، لە بەرامبەریشدا ڕاستییەک هەیە ئەوەیە، ئێمە ناتوانین بیر لە مردنی خۆمان بکەینەوە، مردن هێزێکی گەورە ئەبەخشێ، وەکو ئەوەی چوار دەوری خۆی تەلبەند کردبێ و هێزێکی کارەبایی ١٠ ملیۆن ڤۆلتی لێ بەستبێ، تابلۆیەکی سووریشی لەسەر هەڵواسراوە لێی نووسراوە"دەستلێدان قەدەغەیە – DO NOT TOUCH !" ئێمە دەست درێژ ناکەین بەر ئەو تەلبەندە بکەوین. لە بەرئەوەی مردنیش لە ناو تەلبەندی ئەقڵدایە، لە ڕاستیدا، زۆر شت سەبارەت بە مردن نازانین. کەواتە باشترە دەستەواژەی "ترس لە مردن"بگۆڕین بە"نەزانین لە مردن".

هەستەکەم زۆر لەوە دڵنیام، هیچ شتێک ناتوانێ مرۆڤ بەرەو پیربوون پاڵبنێ، جگە لە ترس. لە پلەی دووەمدا ڕاستەوخۆ هەستکردن بە خەمباری دێت، وەکو هۆکارێکی سەرەکی بۆ پیربوون.

هیچ پزیشکێک نییە لە ڕابردوودا ئەو بێوەژنانە یان ئەو بێوەپیاوانەی نەبینیبێ کە دووچاری ڕووخانی دەروونی کوشندە بوون لە ژن و لە پیاو، بەڵام هیچ شتێک لە سەرووی ترسەوە لەم گەمەیەدا ڕۆڵی نەبووە: ئەو نەخۆشەی دووچاری شێرپەنجە بووە و چارەسەری نییە، لەوانەیە زۆر بە خێرایی هەڵبووەرێ و بمرێ، لەوانەیە لە بەرچاوانت بمرێ. بەڵام ئەمەش ناکاتە ئەوەی ئەم کەیسە هەمیشە دووبارە بێتەوە، هەندێ تایبەتمەندی ناوەکی هەیە بەرەنگاری ئەو ترسە قورسە دەبێتەوە، وەکو ئازایەتی و کەسی ئیماندار بە خودا، هەندێ کەس دەتوانێ ئەم تایبەتمەندییانەی هەبێ لەو تەنگژانەدا بەکاریان بێنێ کە مایەی ترسێکی

زۆره. بەڵام ئەگەر ڕوویدا ترس بەسەر کەسی دیاریکراودا زاڵبوو، بە دڵنیاییەوە ئەوەی چاوەڕوانی لێدەکرا ڕوودەدات، ئەو بیرۆکەیە دەمێنێتەوە مردن تەنها خەیاڵێک نییە، بەڵام باوەڕهێنانمان بەوەی مردن ئەو سنووره دەکێشی لەو شوێنەی کە پێویست نییە هەبێ.

بەکارهێنانەکانی مەرگ

یەکێ لەو گریمانانەی وەریدەگرین ئەوەیە مردن تا ڕادەیەک شتێکی ناسرووشتییە، ئەمەش دەریدەخات کە مردن دیاردەیەکی بەدکارە، من وەکو خۆم، ناتوانم ئەم ڕایە پەسەند بکەم. سرووشت زۆر نەرم و لێبووردەیە، سەبارەت بە چۆنێتی بەکارهێنان یان بەکار نەهێنانی مردن، بەڵام وێنە گەورەکە دەری دەخا کە هەردوو بابەتی خێرو شەڕ تا ڕادەیەک هەڕەمەکین. ئەگەر ڕەچاوی ئەوەت کرد، چۆن ژیان لە ئاستی جینەکان کاردەکات، ئەو دەمە دەتزانی کە DNA زۆر دەمێکە نهێنی دروستبوونی ئەو خانانەی مەسەلەی پیربوونیان تێپەڕاندووە، لەسەر شێوەی ئەمیبا و قەوزەو بەکتریا، دۆزیوەتەوە، ئەم نەوانە تا ڕابردوویەکی زۆر دوور بەردەوامییان بە ژیانیان داوە، دەرکەوتنی ئەمیباو دیارنەمانی مەسەلەیەکی زۆر گرنگە، چونکە ژیان بەردەوامە لە دروستکردنی ئەمیبا لە هەمان ئەو جینانە. سرووشت بەردەوام بووە لە کۆکردنەوەی ئەو گیانەوەرە زۆر ئاڵۆزانەی زیاتر بەرگەی پیربوون دەگرن، وەکو هایدرا بۆ نموونە، گیانەوەرێکی ئاوی سەرەتایی فرە سەرە ئەتوانێ بە هەمان خێرایی خانەی نوێ گەشەی تیا بکات کاتێ خانە کۆنەکانی دەمرن.

هایدرا لە پێیەک و قاچێکی باریک و کۆمەڵێک دیدەوان یان هەستەوەری بچووک کە لە تۆوی گوڵ دەچێت پێکهاتووە هەرجارەی لەلایەک گەشە دەکات، لەلایەکی ترەوە دەمرێت، بەوجۆرە لەشی خۆی بە تەواوی دوو هەفتە جارێک تازە دەکاتەوە، خانەکانی بە ڕێکوپێکییەکی

تەواو لەگەڵ ئەو خانە تازانەدا دروست دەبن کە بەرەو هێڵی کۆکردنەوە دەڕۆن تاکو ئەو شوێنە پڕ بکەنەوە کە خانە کۆنەکان تێیاندا دەمرن. ئەم پرۆسێسە لە هەردوو کرداری ئافراندن و لە ناوچوون دەچێ لەسەر ریتمێکی هاوسەنگی تەواو، بەوەش لەم کردارەدا شوێنێک بۆ مردن نامێنێتەوە سەرەنجام، زەمەن هیچ دەسەلاتێکی بەسەر هایدرادا ناشکێ، بە ڕێکەوت، یان بە هۆی کەم خۆراکییەوە یان بە هۆی بەرکەوتەیەکی دەرەکییەوە نەبێ نامرێت.

کەواتە نهێنی گەنجی بەردەوام لە میتابۆلیزەکردنی هاوسەنگدایە، ئەویش بریتییە لە دەردانی مادەی کیمیایی بەردەوام کە هەڵدەستێ بە چارەسەرکردنی خۆراک و ئاوو هەوا بە هاوسەنگییەکی تەواو، بێئەوەی هیچ بەشێکی بچووکیش لە تایبەتمەندی خۆی لە بەرژەوەندی ئەنترۆپیا لەدەستبدات. سەدان ملیۆن ساڵە ترشی DNA توانای ڕێکخستن و کۆنترۆڵکردنی ئەم هاوسەنگییەی هەیە. بەم واتایە بێت مردن بە گەشەکردنێک لە زنجیرەی گەشە کردنە درێژخایەنەکان دادەنرێ، بەڵام تەنانەت لە نێوەندی بوونەوەرە زۆر باڵاکانیشدا، ترشی ناوکی دەسەلاتێکی سەرنجڕاکێشی بەسەر مردنەوە هەیە. هەنگی ئاسایی کە هەنگوین وەبەردێنێ، بۆ نموونە ئەتوانێ بە ویستی خۆی تەمەنی بگۆڕێت، هەموو خانەیەکی هەنگ پێویستی بە کارگەری گەنج هەیە کە ئەرکی سەرشانی مانەوەیە لە خانەکاندا بۆ دانی خواردن بە مێتولکە"یرقات"کان کە تازە تروکاون و پێویستیان بە چاودێری هەیە، دوای سێ هەفتە ئەم کارگەرانە گەورەدەبن و ئەگەنە ئاستی کۆکەرەوەی شیلەی گوڵ، واتە دەبنە هەنگ و لە خانەکە یان شانەکەیان دەردەچن و بە دوای شیلەی بەری گوڵەکاندا دەگەڕێن.

بەڵام لەهەر ماوەیەک لە ماوەکاندا، ڕەنگە ژمارەیەکی زۆر کۆکەرەوەی شیلە هەبێت، کە لە کارکەرە گەنجەکان بن، هەروەها زۆرێک لەوان تەمەنیان گەورە بووە، کاتێ بەهار دێت مێتولکەیەکی

زۆر ئەتروکێ لە گەراکانەوە، لەولاشەوە خانەکان لە کارکەرە گەنجەکان چۆڵ بووە، بۆیە پێویستیان بە ژمارەیەکی زۆر کارکەری گەورەیە بۆ پێدانی خواردن بە مێتولکەکان، کاتێ شتێکی وا دێتە پێش، هەندێ لە کارگەرە گەنجەکان خۆیان لەگەڵ دۆخەکە ڕادێنن، لە ڕێگەی تەمەن گەورەکردنەوەی خۆیانەوە، واتە لە جیاتی ئەوەی سێ هەفتە لە شانەکەدا بمێننەوە یەک هەفتە دەمێننەوە، ئەنجا دەردەچن و بە دوای شیلەدا بۆ خوشک و براکانیان دەگەڕێن.

لە دەرەوەی شانەکە بە دوای خۆراکدا دەگەڕێت، لە لایەکی ترەوە ئەگەر پۆلێ هەنگ لە شانەی دایک جوێ بوونەوەو کۆلۆنییەکی تریان کردەوە، بەشێکی زۆری ئەوانە لە کارکەرە بەتەمەنەکانە، دوای ئەوەی بە ئاگادێنەوە لەوەی کە ژمارەیەک کارکەری گەنجیان پێویستە، ناچار هەندێ لە کارکەرە بەتەمەنەکان تەمەنی خۆیان پێچەوانە دەکەنەوە و سەر لە نوێ گەنج دەبنەوە - هۆرمۆنی کارکەری گەنجانە دروست دەکەن، تەنانەت ڕژێنە پووکاوەکان جارێکی تر دەبووژێننەوە، کە بۆ مەبەستی بەرهەم هێنانی خۆراک بۆ لارڤا،››کرمۆکە‹‹ تازە ترووکاوەکان سوودی لێ دەبینن.

کاتێ بۆ یەکەمجار توێژەرەوەکان لە بواری هەنگ ناسیدا بۆ یەکەمجار ئەم شێوازەیان دۆزییەوە،تووشی سەرسووڕمانێکی گەورە بوون. ئەو توێژەرەوانە بۆیان دەرکەوت، پیری ڕێگەیەکی یەک ئاراستە نییە، پرۆگرامێکی زەمەنی دیاریکراو بیسەپێنێ و هەنگە بەرهەم هێنەرەکانی هەنگوین، ملکەچی ببن. پیری شێوازێکی پلاستیکی جیرە ئەتوانێ بێت و بڕوات یان گرژ بێتەوەو خاویش بێتەوە، بەڵام مەتەڵە ڕاستەقینەکە لەم جۆرە خۆگونجاندنەدا لەوەدایە، ڕێگە نادا، لە شێوە زۆر باڵاکانی ژیانێکی تردا بەکاربهێنرێ. پێم خۆشە دڵنیابمەوە لەوەی پیربوون هەمیشە نەرمییەکی لاستیکی تێدایە، بەڵام لەشوێنێکی دیاریکراوو نەگۆڕدا، لە ڕێگەی تێڕوانین و تێگەیشتنمانەوە لە دیاردەی

مردن، بەستوومانەتەوە بەو پرۆگرامە زەمەنییەی کە خۆی لە پیریدا دەبینێتەوە و لێی دەرباز نابین.

جێنی رۆبنسۆن توێژەری بواری هەنگ ناسی نووسیویەتی: کۆلۆنیالەکانی هەنگ ئەو قەوارانەن کە خاوەنی رێتمی رێکخراوی ئەوتۆن پێویستە لەگەڵ گۆرانکارییەکاندا خۆیان بگونجێنن بەپێی قەبارەو پێکهاتەی دانیشتوان، هەروەها بە پێی دابینکردنی خۆراک و خۆپاراستن لە گیانەوەرە درندەکان لە کەش و هەوا. "دەکرێ ئەم نموونەیە گەشە پێ بدەین لەگەڵ هەندێ چاکسازی سادە و جێبەجێ کردنی بەسەر لەشی مرۆڤدا. لێرەدا ئێمە لە خانەی زۆرتر و زەبەلاح تر ئەدوێین کە پێکهاتووە لە ٥٠ تریلیۆن خانە دەچنە تەمەنەوە یان بە گەنجی دەمێننەوە، بە پێی ئەو پێویستییەی قەوارە کۆلۆنیالییەکە لە هەر ساتێک لە ساتەکاندا داوای دەکات.

سەرئاو کەوتن لەناو هەر خانەیەکدا هاوشێوەی میکانیزمی رووخاندنی خوودە لەسەر شێوەی گووززەی مۆرکراو لە ئەنزیمی داخوراو. ئەم ئەنزیمانە بەرپرسن لە پیرێتی"سرووشتی"، و خزمەتی چەند ئامانجێکی تایبەت دەکەن، دوای ئەوەی خڕۆکە سپییە پاککەرەوەکان یان بخۆرەکان macrophage ژمارەیەکی زۆر لە بەکتریا یان ڤایرۆس دەخۆن بۆ نموونە، ئەوا لە رێگەی ئەنزیمی هەرسکەرەوە لەو ماوەیەدا ئەو بەکتریاو ڤایرۆسانە لا دەبات، هەروەها بخۆرەکان خۆشیان دەمرن. ئەمە کردەوەیەکی توندرەوانەو هەرەمەکی نییە، بەڵکو بڕیارێکی زۆر هۆشمەندانەیە. خانە خۆی دەفەوتێنێ لە پێناو خێری لەشدا بە شێوەیەکی گشتی.

رۆژانە ئەم کارە خۆ کووژییە ملیۆنەها جار روودەدات لە بەشە گەورەکەی رووبەری لەشماندا، مەبەستم لە پێستماندا. خانەی زیندوو وەکو شتێکی مادی لە پێستدایە، کە زۆر ناسکە، زۆر لەوە نەرمترو لاوازترە کە بەرەنگاری فاکتەرە سرووشتییەکان بووەستێتەوە.

پێکهاتەکەی ئاوەهایە، چینی دەرەوەی پێست، واتە پێست بە شێوەیەکی گشتی، لەو خانە مردووە ڕەقانە دەبێت کە بەرگەی ئەو چڕنووک و لێدان و بەرکەوتنانە دەگرێت کە بەرمان دەکەون.

ئەم خانانە بە هۆی هەواوە دووچاری لە ناوچوون نابن، بەڵکو خانە تازەکانی پێست لە ژێر پێستەوە درووست دەبن ئەو کاتە بە ئاراستەی سەرەوە فشار درووست دەکەن، لەو ماوەیەدا خانە پرۆتین لە ناو خۆیدا کۆدەکاتەوە، کە پێیدەڵێن"کیراتین"هەمان ئەو مادە زبرە، یان مادە ڕەقەیە کە لە پرچمان و لە نینۆکەکانماندا هەن. کیراتین جێگەی بەشە نەرمەکەی خانە دەگرێتەوە، کە بەرە بەرە ڕەق دەبێ. کاتێ ئەم خانەیە دەگاتە سەرەوەو هەوای بەردەکەوێ، هەموو خانەیەکی پێست بەشی خۆی کیراتینی تێدایە تاکو بەرگەی فاکتەرە دەرەکییەکانی وەکو باو خۆرو باران بگرێت. ئەو کاتە خانەکە ئەرکی خۆی بە جێ هێناوە، بێئەوەی دوای خۆی شوێنەوارێک جێ بهێڵێ خۆی دائەماڵێ و لە ناو ئەچێ، کاژ لەخۆی دادەماڵێ بۆ ئەوەی شەپۆلێکی تری خانەی گەنجتر شوێنی بگرنەوە. لە ڕێگەی زانینی ئەو دەمەی تێیدا دەمرێ، خانەی پێست یارمەتی تەواوی لەش دەدات تاکو لە ژیاندا بەردەوام بێت.

لە بەرامبەریشدا خانە شێرپەنجەییەکانی جەستە سەرتاسەر دووچاری مەترسی دەبنەوە بە هۆی ئەوەی ئەو خانە شێرپەنجەییانە نازانن چۆن خۆیان لە ناوبەن. خانەی شێرپەنجەیی لە بنەڕەتەوە بوونەوەرێکی هەڵاتووی نەمرە: هەوڵ ئەدات لە هەلومەرجی خۆیدا درێژە بە ژیان بدات، خۆی بە دارو دیواردا دەکێشێ تا چارەنووسی خانەکانی تریش تەفروتوونا دەکات، بە چاو پۆشین لەو هەڵسووکەوتە شێتانەیەی، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو بژاردەیە دادەنرێ کە لەگەڵ سیستەمە سرووشتییەکەدا دەتوێتەوە، ترشی DNA ی هەموو خانەیەک جینی تایبەتمەند دەورەی دەدا، پێیدەڵێن پێکهاتەکانی وەرەم Oncogenes پێشئەوەی شێرپەنجەکە پەیدابێت دەستبەکار دەبێت، بەپێی گریمانەیەکی تر کە لەم دواییەدا بڵاوکرایەوە، ئەو

جینانەی لە کرۆمۆسۆمەکاندان و تایبەتمەندی زگماکی دەگوێزنەوە، ڕێگە بە هەموو خانەیەک دەدەن بۆ ناکۆتایی دابەش ببن، ئەگەر کارا بکرێن، تا ئێستا زاناکان ئەو هۆکارەی وا دەکات خانەکان بیانەوێ بۆ هەتاهەتایی بژین، نەدۆزراوەتەوە. ڕەنگە ئەو ئارەزووە زۆر کۆنەی ڕابردوو بێت کە ویستوومانە پارێزگاری بە بوونی خۆمانەوە بکەین. یان ئەو هێزە شاراوەیەیە کە هێشتا نەمانزانیوە چۆن بەکاری بێنین ؟

خەڵک چەند بژاردەیەکی تریان خستۆتە بەرچاو سەبارەت بە پیربوون و مردنیان، زیاتر لەوەی ئێمە ئامادەبین دانی پێدا بنێین. هەرچەندە ئێمە وەسفی خۆمان دەکەین بەوەی "قوربانی" دەستی پیری و مردنین، بەڵام ڕاستییە بەرچاوەکە لای زۆربەمان ئەوەیە هاتنی پیری و مردن تاکە ڕێگای هەڵاتنە لەو ژیانەی کە شتێکمان تێدا بەدەست نەهێناوە شایانی باسکردن بێت. پێموایە ئەمجۆرە پاڵنەرانە کەهەناسەی لەبەرهەڵاتن بەسەریدا زاڵترە لە گیانی بەرەنگاربوونەوە، ڕۆڵێکی گەورە بگێڕێت لە دیاردەی مەرگی پێشوەختەدا. ئەوەی لە بەشی یەکەمی ئەم کتێبەدا باسمانکرد، بە یەکێک لە لقەکانی پەیوەست بەم بابەتەوە دادەنرێ ئەویش "مردن بەهۆی یادەوەری"یەوە، کاتێ کەسێک یەکێکیان دەمرێ لە ساڵڕۆژی مردنی مێرد، ژن یان یەکێ لە ڕۆڵەکانیان. ئەو لێکۆڵینەوانەی پەیوەندییان بە کۆمەڵگەی چینییەوە یان یەهوودییەوە هەیە، تێکڕای مردن لە نێوان تاکەکانیاندا، لە پشووە ئاینییە گەورەکاندا، بە شێوەیەکی بەرچاو کەمترە، بەڵام دوای جەژنەکان مردن ڕوو لە بەرزبوون دەکات. خەڵک چاوەڕوانی ئەوە دەکەن ساڵی نوێ یان جەژنی گەورەی یەهوودی (عيد الفصح)ی زیاتر ببینن، پێش ئەوەی بڕیاری کۆتایی لە بیرۆکەی مردن بدەن. مەسەلەکە پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زیاتر نییە تاکو ئەو ڕاستییە بخەینە بەرچاو کە خەڵک زیاتر دەست بە ژیانەوە دەگرن کاتێ دەبینن کەسێکیان بە دۆخێکی تەندرووستی مەترسیداردا دەڕوات.

دوا نموونەی لەم دواییەدا کەوتە بەردەستم، لە پیاوێکی پیر ڕوویدا بوو، کە پێشتر چەند جارێک تووشی نۆرە دڵێ بوو بوو کاتێ لەگەڵ نەوەکەی دا بوو. ئەو پیاوە پیرە گەیشتە قۆناغێک لە لێکەوتن، پێویستی بەوە دەکرد بیگەیەننە نەخۆشخانە، تاکە تروسکاییەک ئەوە بوو بە سەلامەتی بیگەیەننە ماڵەکەی خۆی. بۆ ماوەی هەفتەیەک لە جێگەدا مایەوە بەس هەناسەی دەهاتوو دەچوو، یان لە دۆخی کۆمادا (غیبوبة) بوو، جار ناجارێک بە هۆش دەهاتەوە بە ڕادەیەک دەتوانرا قسەی لەگەڵ بکرێت، ئاماژەی بە وێنەی نەوەکەی دەکرد بە ورتە ورت ئەیوت"ئەو کوا، ئەو کوا ؟".

کوڕانی پیاوە نەخۆشەکە ئەو نەوەیەیان بۆی ئامادەکرد، بە خێرایی هێنایان بۆ نەخۆشخانە، ڕەنگی پیرەمێردەکە گۆڕا، بزەیەکی کردوو نەوە گەنجەکەی لە ئامێز گرت کە بەلای ئەوەوە هەموو شتێک بوو. زۆربەی ڕۆژەکە بە ئارامی دەستیان بە دەستی یەکەوە بوو بە تەنیا. کاتێ نەوەکە نەخۆشخانەکەی بە جێهێشت، بە نیازی ئەوەی بەیانی ڕۆژی دوایی بگەڕێتەوە، هەموو باسی ئەوەیان بۆ دەکرد چۆن باپیری باری تەندرووستی باشتر بووە. دوای دوو کاتژمێر لە ڕۆیشتنی گەنجەکە، پیرەمێرد لە ناو خەودا مرد. هەرچەند بیرم لەم ڕووداوە دەکردەوە، لەخۆم دەپرسی پێویستمان بە چەند توێژەر هەیە تاکو ئەو هێزە دیاری بکەین کە هارمۆنیای ژیانی بۆ ئەو پیاوە پیرە گەڕاندەوە.تاکو بە هیوا یان خۆشەویستییەوە بۆ ژیان بڕوانی بە دەستی دێنی، یان چێژی لێ دەبینی ؟ ئەگەر لەدەرەوە بۆ مەسەلەکە بڕوانین، ناتوانین ئەوە بزانین یان کەمێک لەوە دڵنیابین، ئەوەی لەش کاردانەوەی بەرامبەری هەیە، تا ڕادەیەکی زۆر مەسەلەکە پەیوەندی بە کەسایەتییەوە هەیە.

کاتێ ڕێنامەی خۆکووشتن بە ناوی" دەرچەی کۆتایی Final Exit "بە شێوەیەکی سەرسووڕهێنەر بۆ ماوەی ١٠ ساڵ باشترین فرۆشی هەبوو، خوێنەری ئەو ڕێنماییە بەشێوەیەکی سەرەکی لەو نەخۆشانە

پێکهاتبوون کە چاکبوونەوەیان بۆ نەبوو، یان تووشی نەخۆشی جەستەیی یان سۆزداری درێژ خایەن بوو بوون. ئەو شێوازەی سرووشت شوێنکەوتەیەتی و پێی جیا دەکرێتەوە واتە پیربوون، خۆکوشتنێکی لەسەرەخۆیە، لەوانەیە خۆکووشتنەکە وەکو پێویست خێرا نەبێت یان لەوانەیە سەدای ئەو دەستەواژانە تووشی شۆکیان بکات، بەڵام ژیان پڕ ئازارو نەخۆشییە زیاتر شۆک کردن و لێدانە، لەوەی مایەی ڕزگاری بێت. جارێک دانایەکی هیندی بە قوتابییەکانی وت:"ئەگەر مردن داری خۆ دەربازکردن نەبووایە بۆمان، ئەوا بۆ هەمیشە بە پیرییەوە ئەبەسترایینەوە".

تەنانەت بەبێ پیربوونیش، ژیان ڕەوتە سرووشتی و سادەکەی دەبرد. ڕیدین کاوتش جووتیارە خانەنشینەکەی ناوچەی پۆرت ئەنجیلۆس لە نزیک واشنتۆن وتی: «جاران کاری زۆرم دەکرد، دڵم بە ژیان خۆشبوو، بۆیە لە مردن ئەترسام بەڵام ئێستا ناتوانم هیچ کارێک بکەم بۆیە لە مردن ناترسم، پێشوازی لێدەکەم، بە من بێ ئێستا بمرم، بەشەرمی نازانم و لە هەموو دەمێکدا ئامادەم بمرم». خۆدانە دەستی مردنەوە، یان ئارامی و پاکبوونەوەوە، کەمتەرخەمییە یان ئازایەتی، یان هەستکردنە بە دۆڕان ؟ ئێمە نازانین.. بە ڕێکەوت، لە ساڵڕۆژی یادی سەد ساڵەی لە دایکبوونیدا ئەم قسانەی کردووە بۆ ئەوەی لە ژیاندا بمێنێ بۆ ئەوەی تەمەنی بگاتە ١٠٤ ساڵ. هەرچییەک بێت، ئەمە بەو واتایە دێت داوای بەردەوامی ژیانێکی زیاتری کردووە وەکو پێشبینی کردووە، چونکە کاری تری ماوە پێی هەستێ.

هەموو ئەم نموونانە دەریدەخەن، مردن تەنها یەک بەهای نییە، ئیتر ئەو بەهایە ئەرێنی بێت یان نەرێنی. مردن شێوەیەکە گۆڕانکاری بەسەردا دێت، بەڵام لە هەمانکاتدا پێویستە وا چاوی لێبکەین لە نێو چوارچێوەیەکی گەورەترو سەراسەرو گشتگیر تردایە کە توانای گۆڕینی نییە. جارێکیان مەهاریشی پێیوتم: «خەڵک بیرۆکەی هەڵەیان

سەبارەت بە مردن لا دروستبووە، وادەزانن مردن کۆتاییە، بەڵام لە ڕاستیدا مردن سەرەتایە». ڕەنگە ئەم وتەیە بەوە لێک بدرێتەوە، کە گوزارشت لە باوەڕێک دەکات بەهەر شێوازێک بێت، بەڵام لای من گوزارشتێکی ڕاستەقینەیە ناوەڕۆکەکەی ڕەنگدانەوەی ڕاستییە، لە سەرهەڵدانی ژیانەوە، تەفروتوونابوون کۆتایی شتەکان نەبووە. هەمووجاری کرداری درووستبوون باڵندەی سەمەندەر (سیمورخی ئەفسانەیی) ی لە ناوجەرگەی خۆڵەمێشەوە دروست دەکرد. هەموو خانەیەک لە خانەکان تەواو ئاگای لەوە هەیە چۆن بۆ دووخانە دابەش دەبێت، هەموو بەشێک لە بەشەکانی گەردیلەی پەرشو بڵاو ڕەنگە هاوشێوەکانی خۆی کۆ بکاتەوە تا گەردیلەیەکی تر دروست بکات، هەموو هزرێک بەهرەیەکی نوێ شوێنی دەکەوێ، کەواتە چۆن ئەتوانین لە ناو ئەم بەردەوامییەدا بژین کە تەواوی ژیانە، ئەی هەستی باوک و دایک چییە لەو پەرتبوون و لە دەستدانە، کاتێ ئەزانێ کوڕێکی مردووە، ئەی هەستی ئەو ژنەی پیاوەکەی لە دەستداوە ؟ بێگومان ئەم هەستە سرووشتییە،،ئەوەیە کە هەست بە ئازاری لە دەستدانی یەکێک دەکەین کە خۆشماندەوێت. بەڵام ئەو ئازارە نابێ هێندە قووڵ بێت یان نەگۆڕ بێت لە کاتێکدا ئەگەر توانیت ڕاستیی ژیان بەو تایبەتمەندییە وەربگریت کە سەرهەڵدانێکی هەمیشەییەو جێگەی قازانج و زیانی تیانییە، بەڵکو تەنها گۆڕانکاری تیایە. شەکسپیر لە یەکێ لە چامەکانیدا کە سۆناتایەکە بەناوی "ئەگریم بۆ ئەوەی ئەترسم لە دەستم بچێت" - ئەمە دەرەنجامی ئەو بەستنەوەیەیە بە هۆشداریی پابەند بە زەمەنەوە، کە دەرچوون لێی مەحاڵە. پارادایمی نوێ خاوەنی ئەو هۆشمەندییەیە کە سەرچاوەی ژیانە، دوو جۆری تەواو جیاواز لە یەکتری دادەنرێن کە بەرهەمی هۆشمەندی پابەند بە زەمەنەوەیە، لەگەڵ هۆشمەندی لە دەرەوەی زەمەنەوە.

ئەنجامی هۆشمەندی پابەند بە زەمەنەوە	ئەنجامی هۆشمەندی لە دەرەوەی زەمەنەوە
پیری	ئازادی و سەربەخۆیی
ئەنترۆپیا	گیانێکی گەنجانە
پەشێو	ڕاستی ناس
شەکەت و ماندوو	وزەیەکی بێسنوور بۆی
چەپێنراو	هەستەکانی ئازادن
هەستکردن بەوەی مرۆڤ بووەتە قوربانی	لە دەرەوەی چوارچێوەی خوودو جەستەدا پاڵی داوەتەوە
ڕاڕایی لە بیرۆکەی دابڕاندا	ئاسوودە
کێشمەکێش	دەسەڵات
خەم و کەسەر	هەماهەنگ
زیندان لە ناو جەستە و خووددا	بەختەوەری
ترس	
مردن	

هەموومان چووینەتە قووڵایی ئەم دوو ئەزموونە ڕاستەقینەیەوە، چونکە هۆشمەندیمان نەرم و ڕەوانە: ساتە خەمبارو ناخۆش و خەم و کەسەر و ترس و لە ناوچوونمان بۆ دێنێ، ساتی جوان و پڕ لە ئاسایش و هەستکردن بە هێزمان بۆ دێنێ. ئەتوانێ ئەوە هەڵبژێرێ کە لە نێوان سنووربەندیی جەستەی مادی و"خوود"دا بە خۆپەرستییەکەیدا شۆڕبۆتە خوارەوە، یان خۆی ڕزگار دەکات و بۆ ئاسمانی بەرزبوونەوە دەکشێ، چونکە هەموو ئەگەرەکان کراوەن. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەوەی ڕوونە، لەوێدا تایبەتمەندی پۆزەتیڤی گەورە هەیە تامرۆڤ بۆ هەمیشە بە هۆشمەندییەوە زەمەن تێپەڕێنێ.

مامۆستا رۆحییەکان لە هینددا باوەڕیان وایە مەیلێکی سرووشتی لە رۆحی مرۆڤدا هەیە بۆ گەیشتن بە ئازادی ڕەهاو بەدەستهێنانی هەموو ئەوەی بەرەو ڕووی دەچێت. هەرچۆن تەزووە ئاوە گەرمەکان لە ئۆقیانووسی ئەتڵەسیدا ڕێدەبڕن و بەچاونابینرێن، ئاوەزی مرۆیی ئێمەش تەزووی شاراوەی لە ژێر هزرو هەڵچوونەکانماندا تیایە بە ئاراستەی ڕاستییەکی بەرز و باڵاتر دەچێت. لە هینددا بەم دیاردەیە دەڵێن"دارما Darma "کە وشەیەکی سانسکریتیی کۆنە لەوانەیە بەچەند ڕێگەیەک لێکبدرێتەوە، مەبەستی: یاسا، سیستەم، ئەرک و شێوازی ڕاستەقینەیە."دارما"ئەو کەسەیە لە کاردایە یان پسپۆرییەکی پیشەیی هەیە. هەروەها ئەو ئەرکەیە لە بەرامبەر خێزانەکەیدا قەرزاری دەبێت هەروەها دەبێتە ئامانجی بەرزی ژیان و ئەو نموونە باڵا ڕوحییەی ژیانی کە پابەندی یاساکانی دەبێت.

ڕەگی وشەی"دارما"بکەرێکە بە واتای:"یارمەتی ئەدا"یان"بەرزی ئەکاتەوە"بە واتا گشتییەکەی، ئەو هێزەیە گەردوون بەرزدەکاتەوە، ئەو هێزە ئاراستە کراوەیە، سیستەم لە منالڵدانی فەوزاوە دەردێنێ، یان یاسا لە ئاشووبەوە بەرقەرار دەکات. بە دوای ئەوەدا ڕێگەی نموونەیی بۆ پێشگرتن لە ئەنترۆپیاو پیری و مردن لەوەدایە لە ژێر چەتری دارمادا بژێین. گەردوون گەشە دەکات چونکە ڕەوتی دارما ڕێنوێنی دەکات، ئەوە ژیریی شاراوەیە بەرگی ژیان دەچنێ. هۆشی مرۆڤ توانای بەریەککەوتنی هەیە لەگەڵ دارمادا بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ و دەستگرتن پێیەوە، دوای ئەوە توانای هەیە خۆی بخاتە سەر سکەی گەشەکردن. دەرەنجامی ئەمەیە ئێمە دەبینە مرۆڤ – نەک تەنها پێش دەکەوین، بەڵکو ئەم پێشکەوتنەیە بە ئاراستەیەکی ڕاستتدا دەبات. دارما تەنها کۆمەڵێک ڕێنمایی ئاینی نییە، بەڵکو ئەو هێزە ڕاستەقینەیەیە، ئەتوانرێ بدۆزرێتەوەو بەکار بهێنرێ.

لەم بڕگەیەی خـوارەوە، بە ناونیشانی"بە پراکتیک"ئەبینین چۆن ئەوە بەدی دەهێنرێ، چونکە لە ڕێگەی ئاراستەکردنی هۆشمەندییەوە، ژیریی ناوەوەمان ئەتوانێ ئەو دۆخە بخوولقێنێ، لەو جەستەیەی ئەقڵ لەدەرەوەی زەمەندایە. هەمووومان بە ئەزموونی ئەو کاتانەدا تێدەپەڕین بە شێوەی خۆبەخۆ، هەستەکانی ئاسوودەیی هێزوو خۆشەویستی تێیدا بـەدی دەکرێت، تەنها بۆ ئـەوەی بگەڕێتەوەو دیارنەمێنێ. ئەم گواستنەوەیە بۆ ژیانی ڕاستەقینە لە ژیانی ڕاستەقینەوە شتێکی هەڕەمەکی نییە، ڕەنگدانەوەی توانای ئەقڵە لەسەر مانەوە لە ڕەوتە ڕاستەکەی خۆیدا، چونکە ئەگەر بە نەگۆڕی ڕێگەی دارمامان گرتەبەر، لەوێدا کۆتاییەک بۆ هەستکردن بە ئاسایش و هێزو زیندەگی دەبینین. بەڵکو ئەمانە ئەنجامی سرووشتین بۆ زۆرترین شێوەی هۆشمەندی سرووشتی – مەبەستم لەوە نەمرییە.

لە دانانی ئەم کتێبەدا ئەو شتەی کە زۆر چێژم لێ بینیوە، بابەتێکی زۆر ترسناکە ئەویش – پیرییە – ئەمەش فرتوفێڵێکە بۆ خۆڕازیکردن. مرۆڤ کەوتۆتە داوی زەمەنەوە لەناو بۆتەی جەستەو سووڕی ژیاندا دادۆشراوە. ئێمە ئەو گەشتیارەین شەپۆڵە هەمیشەییەکەی ڕووباری ژیان دەبڕین. مەبەستی مەسیحیش هەر ئەمەبوو کاتێک ڕایگەیاند:"تۆ لە جیهاندا بژی، بەڵام مەبە بەشێک لەو، "کارلۆس کاستینیدا Carlos Casteneda ش لە دۆن جوان Don Juan دا فێری ئەوە بووە کە نووسیویەتی:"ئێستا هەست بەتەنیایی ناکات، ئەو تەنیاییە خۆشەویستی پێبەخشیبوو، بەبێ ئەو تەنیاییە پێویستییەکانی مرۆڤ لایەنە دونیاییەکان تێپەڕ ناکەن، ئەگەر تێپەڕیشی کرد دووچاری خەمئەنگێزی و نائوومێدی دەبێتەوە، ئەمانەش ئەو تایبەتمەندییە زۆر باوانەیە، لە ژیانی ڕۆژانەی مرۆڤدا". هەرچەندە خۆشەویستی ئەبەستینەوە بە هۆگربوونەوەو بە ماڵی خۆمانی ئەزانین، بەڵام ڕاستییەکی شاراوە لێرەدا هەیە، ئەویش ئەوەیە: ئەگەر گۆشەگیر نەبووی، واتە توانای خۆشەویستی لە دەست

ئـەدەی، گۆشەگیرییەک نالّێم لە ئەنجامی گوێنەدانەوە ساردووسڕ دەربکەویت، یان هەست و هۆشت لەدەست دابێ، گۆشە گیرییەک ئەلّێم هەستێکی گەرمە بە خوودەوە، هیچ سنوورێک ناناسێ. گەشتەکەی ئێمە لە جیهانی مادییەوە دەست پێناکات لە جیهانی مادیشدا کۆتایی نایەت، خاک کرۆکی شینایی و سەوزیی جوانە،کراوەتە نەخشی چنراوەکانی نەمری. هەرچەندە ئەو ماوە درێژە ئاوی سازگار دەخۆینەوە، هەوای پاکی ژیان هەلّدەمژین، بەڕاستی نەمری، نیشتمانە.

ئێمە لە کرۆکدا نەمرین، لە گۆمێکی بێبندا لە دایکبووین، لە بنەوە بلّقەکانی کات و شوێنمان بۆ دەنێرێ، یەکێ لەو بلّقانە ساتە، ئەویتریان هەزارەیە یان هەزار سالّەیە. بەلاّم گۆمە قوولّەکە ڕوحی پەتییە، جگە لە ژمارەی ئەو ئەستێرەو گالاکسییە کاکێشانەی لێیەوە هەلّدەقوولّێن بۆ سەر ئاوەکە وەکو کەفی بێ تین دەتەقنەوە، هیچ لە بابەتەکە ناگۆڕن. بوون قوولّ و ڕوونە بە هەمان پلەش نەمرە. شتێکی سەرسووڕهێنەرە وا بیربکەینەوە کە بوونی ڕۆژانەمان لەم سەرچاوە هەمیشە تازەگەرەوە هەلّدەقوولّێ. بەلاّم ژیان هیچ بنەمایەکی تری نییە. ئەو ژیرییەی کات و شوێن، هەروەها دەسەلاّت و ئازادی، دیاری ناکات، هەر هەمووی لەو کێلّگە یەککگرتووەدا ڕەگی داکووتاوە کە ئەنیشتاین و دانا کۆنەکان لە ڕێگەی ئاوەزو تێڕوانینە تیژەکانیانەوە، لە نێوخۆیاندا بەشیان کردووە. خۆ خۆری نەمری لەتۆدا هەلّدێت کاتێ بۆت دەرئەکەوێ لەنێو ئەو هەلّقوولاّنە هەمیشەییەدا شایانی ئەو پێگەیەی. کاتێ لـەوە ئاگادار بوویت، ئەتوانی لێرەدا و ئێستا داوای بەشی خۆت لە نەمری بکەیت پێش ئەوەی لەشوێن خۆت هەستی و لە هەموو چرکەیەکدا هەستی پێ بکەیت، چونکە زەمەن جگە لە کوانتەمێکی نەمر هیچیتر نییە. چاوەڕوانی سرووشت دەکەی تاکو ئەو دیارییە بەرزەت پێشکەش بکات، لەبەر ئەوەی دەریاو هەواو تیشکی خۆر بۆ ملیۆنەها سالّ خۆراکیان داینێ، تا ئێستاش ئەو گۆڕانییە دەچڕن کە پێویستە یەکسەر چێژی لێوەربگرین.

ئـەوەی سـرووشـت لـەدەوروبـەرمـانـدا بـە گـوێمانيدا دەچرپێنێ، هەروەها ئەو بۆشاييەی نێوان گەرديلەكان، لەڕێگەی هەر گەرديلەيەک لە گەرديلەكانی جەستەوە دەگاتە ناو بيركردنەوەمان، چييە ؟ هەمان هەناسەو هەمان چرپەی بێدەنگ شۆڕ دەبێتەوە بۆ هەر خانەيەک لە خانەكانی لەشمان. ئەوە ئەو هارمۆنيای ژيانەيە بە دەنگێكی نەرم بانگی هەر يەک لە ئێمە دەكات. زۆر خۆش حاڵم بەم چامەيەی شاعيری كۆن ڕيگ ڤيدا Rig Veda زۆر بە ڕوونی ئەم گۆرانييە نەمرەی كورت كردۆتەوە:

هەرچەندە ڕوحم
چوار گۆشەی ئەم زەوييە دەگەڕێ
بهێڵە با جارێكی تر بۆم بگەڕێتەوە
تا بتوانم بژيم و لێرەوە گەشتەكەم دەست پێبكەم.
هەرچەندە لەوانەيە ڕوحم زۆر لە دەريا دووركەوێتەوە
بهێڵە با جارێكی تر بۆم بگەڕێتەوە
تا بتوانم بژيم و لێرەوە گەشتەكەم دەست پێبكەم
هەرچەندە لەوانەيە ڕوحم زۆر دووركەوێتەوە
بە ئاراستەی گوورزی تيشكە درەوشاوەكان بڕوات.
بهێڵە با جارێكی تر بۆم بگەڕێتەوە
تا بتوانم بژيم و لێرەوە گەشتەكەم دەست پێبكەم
هەرچەندە ڕوحم سەفەرێكی دووری لەبەرە
تا سەردانی خۆرو گزنگی بەيان بكات
بهێڵە با جارێكی تر بۆم بگەڕێتەوە
تا بتوانم بژيم و لێرەوە گەشتەكەم دەست پێبكەم
هەرچەندە ڕوحم بە چيا سەركەشەكاندا هەڵدەگەڕێ

بهێڵە با جارێکی تر بۆم بگەڕێتەوە
تا بتوانم بژیم و لێرەوە گەشتەکەم دەست پێبکەم
هەرچەندە ڕوحم ڕۆدەچێتە نێو هەموو شێوگە زیندو و جووڵاوەکان
بهێڵە با جارێکی تر بۆم بگەڕێتەوە
تا بتوانم بژیم و لێرەوە گەشتەکەم دەست پێبکەم
هەرچەندە ڕوحم بۆ بەستەڵەکە زۆر دوورەکان سەفەر دەکات
بهێڵە با جارێکی تر بۆم بگەڕێتەوە
تا بتوانم بژیم و لێرەوە گەشتەکەم دەست پێبکەم
هەرچەندە ڕوحم سەفەری دووری لەبەرە
بۆ ناخی هەموو ئەوەی هەیەو هەموو ئەوەی دەبێت.
بهێڵە با جارێکی تر بۆم بگەڕێتەوە
تا بتوانم بژیم و لێرەوە گەشتەکەم دەست پێبکەم
هەرچەندە ڕوحم بۆ دۆڵی مەرگ سەری خۆی هەڵدەگرێ
بهێڵە با جارێکی تر بۆم بگەڕێتەوە
تا بتوانم بژیم و لێرەوە گەشتەکەم دەست پێبکەم.

ئەم دێڕە شیعرانە دووجار بە دەنگی بەرز بخوێنەرەوە، دوای ئەوە، بۆ ماوەی ٥ خوولەک، لەسەرەخۆ یەکانگیری جەستەی خۆت بە، هۆش و ئاگایی خۆت بەرەو هەر کونجێک لە کونجەکانی لەشی خۆت ئاراستە بکە، ئەوکاتە ئەزانی ئەم هۆشمەندییە جگە لە ڕوح شتێکی تر نییە. ڕوح وزەی چاکبوونەوەیە، دروستکەری ژیان و ژیرییە لەهەر خانەیەک لە خانەکانی لەشتدا. کاتێک جارێکی تر لەگەڵ بەختەوەری ناوەو شادیی جەستەماندا ڕادێین، جارێکیتر ئاماژەکان لە دانایییە قووڵەکانەوە دەردەکەونەوە، بنەمای چارەسەری لە ناوەوە پێکدێنن. لە یەکێ لە چامەکانی شاعیری چینی چانگ تزو Chang-Tzu دا هاتووە:

ئا ئەوەی گەردوون پڕ پڕ دەکات

هاوشێوەی جەستەی خۆمی دەبینم،

بەڵام ئەوەی گەردوون دەگێڕێ

ئەوە کرۆکی سرووشتی منە.

That which fills the universe

, I regard as my body

, And that which directs the universe

.I see as my own nature

لەم وشانەدا مۆسیقایەکی کپ دەبیستم، هەناسەکەی گەردوونم بیردەخاتەوە، کە دوا هەناسەی منە، سەمای گەردوونیش جگە لە لێدانەکانی داهاتووی دڵم شتێکی تر نییە.

بە پراکتیک:

ڕێبازی جاویدانی

The Timeless Way

ئەو ڕاستییە قووڵەی ژیان کە ئاگات لێیەتی ئەو ڕاستییەیە کە هێزی خۆتی لێ وەردەگری. بە گوێرەی ئەو کەسەی کە تەنهاو تەنها گرنگی بە جیهانی مادی ئەدات، ئەو هێزەی هەیەتی بە هێزی مادی دەورەدراوە، بەڵام ئەگەر بۆ ئاستە قووڵەکان شۆڕبووینەوە، هێزێکی بنیادنەر لەوێدا بەدی دەکەین، ئەو هێزەش ئەوەیە کە ئاوەزو جەستە پێکدێنێ - مەبەستم هێزی گەشەکردن و بەرزبوونەوەیە، یان هێزی دارمایە، بەمجۆرە، بۆ ئەوەی تێکەڵ بە کرۆکی ژیان بیت، پێویستە پەیوەندیت هەبێت لەگەڵ هێزە ئافرێنەرەکەی گەردوون. ئەو هێزە لە ڕێگەی توانا ئافرێنەرەکەی کەسێتییەوە گوزارشت لە خۆی دەکات. کاتێ لە خانەی داهێناندا دەبیت، پەیوەندیت بە زەمەنەوە نامێنێ، تەنها

هەست بە هەڵقووڵان دەکەیت، ئەو هەڵقووڵانەی نە شوێن دیاری دەکات یان زەمەن ئەیژمێرێ.

لەوێدا سێ هێز هەیە هەموو شێوەکانی ژیان دەگرێتەوە، دروستکردن، پارێزگاری لێکردن و ڕووخاندن. هەموو ئەم دیاردانە لە سووڕی ژیانی خانە، ئەستێرە، درەخت، هەسارەو گالاکسییەکانی کاکێشاندا بوونیان هەیە، تاکو هەموو شێوەیەک یان بنیادنانێک پێویست بەوە بکات دروست بێت، پارێزگاری لێ بکرێ و چاک بکرێتەوە، هەروەها دەبێ کۆتایشی هەبێت، هەرچەندە هەموو سووڕی ژیانێک لە شێوەی پشێوی لە کاتدا خۆی ئاشکرا دەکات، هاوکات هەرسێ هێزەکە خۆشیان بوونیان هەیە. جینەکانی هەر ڕەگەزێک لە ڕەگەزە دروست بووەکان کۆدی دروستبوونی خانەی نوێی تێدایە، ئەم جینانە ئەتوانن هەریەک لەو خانانە چاک بکەنەوە لە ماوەیەکی زەمەنی دیاریکراودا، دوای ئەوە هەڵدەستن بە لە ناو بردنیان تا بوار بۆ نەوەی شانە نوێیەکان برەخسێنن بێنە ناوەوە. ئەم ژیرییە سێ سەرەیە هەوڵی ئەوە ئەدا کاتێ لە ڕێگەی هەستەکانتەوە هەڵدەستی بە بنیاتنانی کەسێتی خۆت، ئەویش لاسایی دەکاتەوە هەڵسەنگاندنی پێشەنگی هەریەک لەو سێ سەرە بۆ تۆ دەگەڕێتەوە، مەبەستم کرداری دروستکردن و پارێزگاری کردن و چاککردنەوەیە، هەروەها کرداری خاپوورکردنی. لەبەرئەوەی تۆ توانای گۆڕین یان گواستنەوەی هاوسەنگی هێزەکانت هەیە، لەم دۆخەدا تۆ زاڵ دەبیت و تێپەڕی دەکەیت.

هەتاکو کرداری دروستکردن بەسەرتدا زاڵ بێت، ئەوا تۆ لە کرداری پەرەسەندن و بەرزبوونەوە دا بەردەوام دەبیت. گەشەکردن بەرەنگاری ئەنترۆپیا و دەردوبەلاو پیری دەبێتەوە. ئەوانەی لە هەر بوارێک لە بوارەکان زۆر داهێنەرن بەشێوەی خۆڕسک پشت بەم جۆرە تێگەیشتنە دەبەستن. ئەوان گەورە دەبنەوە، هۆشمەندیش لە گەڵیاندا گەورە دەبێتەوە و سەرچاوەی هێزی تایبەت بە خۆیانن، جۆری ئەو بوارەی

گرنگی پێدەدەن هەرچییەک بێت، ئەوا لەوێدا تایبەتمەندی دیاریکراو هەیە لە نێو خۆیاندا هاوبەش دەبن تێیدا:

١- ئەتوانن پەیوەندی بکەن و بە بێدەنگی شادبن.
٢- ئەتوانن پەیوەندی بە سرووشتەوە بکەن و چێژی لێ ببینن.
٣- ئەتوانن باوەڕ بە هەستەکانی خۆیان بکەن.
٤- ئەتوانن تا ڕادەیەکی زۆر تەرکیز بکەن و لە نێوەندی پەشێوی و ئاژاوەدا کاری خۆیان بکەن.
٥- ئەوان لە منداڵ دەچن - واتە چێژ لە جیهانی خەیاڵ و ڕابواردن وەردەگرن.
٦- سەرچاوەکەیان خۆییە: ئەوپەڕی باوەڕیان بە هۆشمەندی و هەستی خۆیان هەیە.
٧- بەشێوەی چەقبەستوو پابەندی هیچ بیروڕایەک نابن: هەرچەندە بە توندی پابەندی تواناکانی داهێنانیانن، بەڵام بەسەر ئەگەرە نوێیەکاندا کراوەن.

ئەم حەوت خاڵە ئەندازەیەک لە ڕاهێنانمان دەداتێ، ڕەنگە وەکو ئاماژەیەکی جۆری بیخەینەگەڕ کە بەشێوەیەکی داهێنەرانە بە دواداچوون بۆ ژیانی خۆمان دەکەین. ئەم ڕاهێنانەی لای خوارەوە چۆنێتی گەشەپێدانی ئەم پێوەرانە و بەهێزکردنی ئەخاتە پێش چاو.

ڕاهێنان ١:

پلانی کاری داهێنەرانە

هەریەکە لە ئێمە ڕۆتینێکی تایبەت بەخۆی هەیە، ئەم ڕۆتینەش بەسەر کۆمەڵێ ڕووداودا زاڵ دەبێ کە ڕۆژانە تووشی دەبێت. زۆربەمان ئەو کاتژمێرانە پڕدەکاتەوە کە تێیدا بە ئاگایە بەهەمان ئەو چالاکییانەی کە ڕۆژانە پێی هەڵدەستێ - ڕۆژانەش بەو کەسانە دەگەینەوە لە تاکەکانی

خێزان لەگەڵ هەمان هاوڕێ، بەهەمان ئیش و کار هەڵدەستین کە لەگەڵ هاوکارەکانماندا لە دەوروبەری کاردا ئەنجامی دەدەین، بەهەمان ڕێگەدا دەچینە سەر کار کاتێ بە ئۆتۆمبێل دەڕۆین و بە هەمان ڕێگەشدا دەگەڕێینەوە، تەنانەت ڕۆژانە بە هەمان شێواز بیردەکەینەوە (دەرکەوتووە سەدا نەوەدی ئەو شتانەی بیریان لێدەکەینەوە دووبارەن یان کۆپی بیرکردنەوەکانی ڕۆژی پێشوون). ئەم ڕۆتینە ڕۆژانەیە ڕووبەرێکی زۆر بەرتەسک بەجێدێڵێ تایبێتە خاکێکی بەپیت بۆ داهێنانی ڕاستەقینە، مەگەر خۆت بتەوێ ئەو ڕووبەرە بەرفراوانتر بکەیتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا لە ناو ئەم پێوەرە چەندایەتییەدا، بۆشاییەکی بێسنوور لە داهێنان هەیە، چونکە هەموو چرکەیەک کە تێپەڕ دەبێ بە دەرفەت و توانای نەبینراوو بێسنوور ئاووسە. هەرکە دەست بە ئامادەکردنی ڕووبەرێکی نوێ یان نەناسراو دەکەیت، ئەوا ڕێگە لەبەردەم هێزە زۆر قووڵەکان خۆش دەکەیت تا لە بۆشاییە ئامادەکراوەکانەوە لە بوونی ڕۆژانەدا دەرکەون. لە ڕۆژە ئاساییەکاندا وەکو سەرجەم ڕۆژەکانی تر هەموو ڕووداوە مێژووییەکان بە مۆرکی جیاوازەوە ڕوودەدەن، هەروەها زۆربەی ئەو بیرۆکانەی ڕوودانی جیاوازیان هەیە ئەو ئەقڵە بەرهەمیان دێنێ کە بیرۆکەی سادەی زۆر گوزەری پێدا کردووە.

ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە ڕێگە لەبەردەمت خۆشدەکات بۆ ئەوەی ژیانت زیاتر پێش بخەیت، هەرچەندە بەم ئاراستەیە بەشێوەیەکی ئاگایی و خۆویستانە هەوڵتدا، ئەم پێشکەوتنە بێسنوور لە زیادبووندا دەبێت.

نەخشەی کار بۆ ماوەی شەش مانگی داهاتوو بەپێی تایبەتمەندی یان ئەو حەوت تایبەتمەندییەی پێشتر باسمانکرد و داهێنەرەکانی پێ دەناسرێتەوە، تۆمار بکە.

هەموو ڕۆژێ کە تێدەپەڕێ، گوێ مەدەرێ ئەو خاڵانە بنووسەرەوە، تۆ ئەوەندەت لەسەرە تەنها پابەند بیت بە ڕێگەدان بەهەموو ئەو دیاردانەی بە شێوەیەکی گشتی هەڵدەقووڵێن.

١- ئەنجامدانی ئەزموونی بێدەنگی

هەندێ کات تەرخان بکە بۆ ئەنجامدانی ئەزموونی بێدەنگی. لە ڕووی نموونەییەوە بە واتای تەرخان کردنی کاتێکی کەم بۆ ڕاهێنانی وەرزشی ڕامان، پێشئەوەی بچیتە سەرکار (١٥ خوولەک بۆ نیو کاتژمێر). بۆ ئێوارە هەمان ڕاهێنان دووبارە بکەرەوە دوای ئەوەی لەسەرکارەکەت بۆ ماڵ دەگەڕێیتەوە. ئەم ماوە زەمەنییە بە ماوەی ڕامان و ڕاییکردن دادەنـرێ، لەگەڵ ئەوەشدا. ڕەنگە سادەیی کارەکە وا لێبکەی ببێتە گرنگترین سات لە ژیانتدا. بێدەنگی شوومەکێکی گرانبەهایە، بەتایبەتی لە زەمەنی هاتوهاوارو ژاوەژاوی کۆمەڵگە نوێیەکاندا. لە جیهانێکی تاڕادەیەک شێت ئامێزدا، هەڵبژاردنی بێدەنگی وەکو ئەوەیە دەستبگری بەسەر قەڵای ئەقڵ و دڵنیاییدا. ئەقڵ لە ڕێگەی بێدەنگییەوە خۆی بارگاوی دەکاتەوە، ئەو بێدەنگییە بەسەرچاوەی چەندایەتی دادەنرێ بۆ هەموو چالاکییەکان. ئەگەر بەشێوەیەکی تایبەت چالاکییەکە بەسەر ژیانتدا زاڵ بێت. ئەمە مانای ئەوەیە وزەیەک بەکار دێنی گەورەترە لەوەی دەستت دەکەوێت، چونکە زۆرترین ڕیتمە بنەڕەتییەکانی ژیان لە سرووشتدا - واتە چالاکی و پشوودان - تەنها بەیەک ئاراستەدا تووشی لادان دەبێت.

بێدەنگی مامۆستای مەزنە، بۆ ئەوەی بتوانی وانەی لێوە فێربیت، پێویستە لەسەرت تەرکیزی بخەیتە سەر. بەهرەی داهێنان، زانست یان ئارامی جێگرەوەیان نییە، ئەم دەرکەوتانە پشت بە زانیارییەکانی تۆ دەبەستێت بۆ چۆنێتی بەردەوامبوون لەگەڵ کرۆکی بێدەنگی ناختدا. شاعیری سۆفیستی مەزن ڕۆمی نووسیویەتی: "ڕێگە بدە با ئاوەکە بڕوات و بەکەیفی خۆی بکەوێتە خوارەوە، لەو شوێنەی جێگیر دەبێت، وێنەی ڕۆژو مانگ لە سەر ڕووی بوونت ڕەنگ دەداتەوە ").

٢- بەسەربردنی هەندێ کات لە ئامێزی سرووشتدا

بەشێک لە کاتی خۆت تەرخان بکە بۆ بەردەوامبوون لەگەڵ سرووشتدا. لەم ڕێگەیە تەندروست تر شکنابەین تاکو لەو بارگە ووزانە خاڵی ببیتەوە. سیستەمی ئەقڵیی لەش بەشێوەیەکی خۆبەخۆ لەو هێزە زیادەیە خۆی ڕزگار دەکات کاتێ خوودی تۆ خۆی لە کۆتە دەستکردەکان دائەماڵێ کە جیهانی مادی سەر بە سرووشت بەسەر تۆیدا سەپاندووە.

ئاسان نییە هەموو جارێ بوارت بۆ برەخسێ ڕووبەرێکی فراوان لە سەوزایی، ئاسمان و هەور ببینی، یان سینگت بە هەوای پاکژ پڕ بکەیت. بەڵام ئەگەر پارچەیەک زەویت دۆزییەوە، نەعلەکانت داکەندو دەستەکانت شۆڕکردەوەو لەسەری ڕووەو خۆر پاڵکەوتی، ئەو دەرفەتە بقۆزەوە، ئەگەر نەتتوانی بەو کارەش هەستی، بەدوای ئەو بوارانەدا بگەڕێ لە جیهانی سرووشتدا سوودی لێ ببینی، ئەتوانی بەیانی زوو هەستیت خۆشی لە ڕۆژهەلاتن ببینی، یان بۆ چەند خوولەکێک لە دەمی خۆرئاوابووندا بووەستی و چاودێری زەردەی خۆر بکەی لە ئاوابووندا، چاو ببڕە لە ئاسمان و لە مانگ و ئەستێرەکان وردبەرەوە. خانەکانی لەشت بەشێوەیەکی سەرسووڕهێنەر هەماهەنگن لەگەڵ خوولگەکانی مانگ و خۆر و ئەستێرەکان.

کاتێ لە میانەی دەرککردن و هەستەکانتەوە لە سرووشت دەخۆیتەوە، ئەو پەیوەندییە نەبینراوە زۆر بەهێز دەبێت. هەروەها ئەتوانیت لە شوێنە زۆر قەرەباڵغەکاندا، لەسەر کەناری پەنجەرەکەت وەک باخچەیەکی بچووک تۆو بچێنی و چێژ لە چاودێری کردنی ببینی، هەروەها ئەتوانیت سەرکەویتە سەربانەکەت تاکو جەستەت تیشکی خۆر هەڵمژێت، ئەمانە شێوەیەکن لە شێوەکانی پەیوەندی بەستن لەگەڵ سرووشتدا، بەڵام جگە لەو ڕێگەیەی دەتوانی پەیوەندیت بە

سرووشتەوە هەبێ، ڕۆژانە بۆ ماوەی چەند خوولەکێک سوود لە هەوای پاک وەربگرە، تا چێژ لەو بەرکەوتنە خۆراکییە وەربگریت کە خاک و خۆر و ئاسمان بۆتی دابین دەکات.

٣ - شارەزایی و ئەزموونی هەستەکانی دڵنیایی

هەوڵ بدە ڕۆژانە هەستەکانت تۆمار بکە، ئەم ئەرکە زۆر قورس نییە، تۆ تەنها لیستێک لە هەڵچوونە سەرەکییەکانت ئامادە دەکەی، لە تەنیشت هەر هەڵچوونێکەوە بۆ ئەو ڕۆژە نموونەیەک دانێ هەندێ وشەی سەرەکی دابنێ کە گوزارشت لە هەڵچوونە پۆزەتیڤەکان دەکەن وەکو:

خۆشەویستی	**شادی**
دڵسۆزی	پەسەندکردن
بەختەوەری	هاوڕێتی
متمانە	میهرەبانی

دوای ئەوە ستوونێک بۆ ئەو هەستە ئەبستراکیانە دیاری بکە کە پەیوەندی بە بیرۆکەی داهێنان وگەشەی کەسێتییەوە هەیە:

پێشبینی	**ژیری**
دۆزینەوە	پێشکەوتن
باوەڕ	تێکەڵبوون
لێبووردەیی	ئاشتی
سرووش	

ئینجا هەندێ لە هەڵچوونە نەرێنییەکان تۆمار بکە وەکو:

نێرەیی	**توورەیی**
خەم	ڕاڕایی
چاوچنۆک	گوناه
خۆپەرست	بێ متمانە

لەکاتی بەیانیدا تەماشای ئەم لاپەڕەیە بکە، وا هەڵچوون و هەستەکانتی لەسەر تۆمارکراوە، لەگەڵ خۆتا بیبە بۆ شوێنی کارەکەت تا ناوەڕۆکەکەیت بیربێتەوە. هەرچەندە تۆ زۆربەی سوودەکان لە ڕێگەی تۆمارکردنی هەستەکانەوە بە وردی دەچنیتەوە، ئاشکرایان دەکەیت و دەیان خەیتەوە یاد کە چەندە ئەو هەستانە بە هێز بوونە، وە ئەو هەلومەرجانە چین کە بوونەتە هۆی دەرهاویشتنی ئەو هەستانە، هەروەها مەبەستی ئەو هەڵچوونانە چییە لە هەڵچوونەکانی تر دابڕاون، هەموو ئەوانە وات لێدەکەن هەڵسوکەوتەکانت بەشێوەیەکی بەرچاو چاک بکەیت.

بەپێی ئەم ڕۆژنامە بێدەنگە. بەواتایەکی تر، لەلیستەکە وردبەرەوە، بەکورتی هەموو ئەو هەڵچوونانە بێنەوە یاد، بەڵام ئامانجەکانت لە نووسینی ئەم ڕۆژنامەیە بەم شێوەیەی لای خوارەوەیە:

١- تا بۆت ئاشکرابێت چەند لەو شتانەی نایانزانی هەر جار نە جارێ هەستیان پێ بکەی.

٢- بوار بۆ هەڵچوونە چەپێنراوەکان بڕەخسێنی یان هەوڵ ئەدەی لە بیریان بکەی، بەشێوەیەکی خۆبەخۆ ئاشکرایان بکەیت.

٣- بەڕاستی ئاگاداری هەڵچوونەکانی خۆت بیت. کەسانێکی زۆر ناتوانن شتێک سەبارەت بە وشەی "میهرەبانی"یان "ژیری "بە وردی باس بکەن، بەڵام بە حوکمی ئەوەی ئەم وشانە دیاردەیەکن لەو دیمەنەی

ئەو جۆرە هەڵچوونانەی تێدایە، ئەتوانی لە نزیکەوە بیان ناسیتەوە. ئەمەش قۆناغی یەکەمی بەڕێوەبردنی هەڵچوونەکانتە.

٤- ئەزموونێکی جوان لە هەڵچوونەکانت دروست بکە. مەبەست لە ژیانی هەستەکان ئەوەیە دەوڵەمەند بێ و لێی ڕازی بیت، بەڵام کاتێک هەستەکانت نامۆن بەتۆ، ناتوانی چێژیان لێ وەربگریت، خەڵکێکی زۆر باوەڕیان وایە، هەڵچوونێکی زۆر کەمیان هەیە، ئەویش ئەگەر بە پلەی یەکەم دان بە ڕاستیی ئەو هەستانەدا بنێن. لەگەڵ ئەوەی هەوڵی زۆر ئەدرێ ئەم هەستانە بشاردرێنەوە، بەڵام هەستێک هەیە پەیوەندیدارە بەو بیرۆکەیەی بە مێشکماندا دێت، دەرکەوتنی ئەم هەموو هەستانە بۆ ئاشکرا کردنیان، ئەتگێڕێتەوە بۆ تێکەڵبوونی تەواو لەگەڵ پەیوەندییە ئەقڵی و جەستەییەکاندا، بەڵام ئەم تێکەڵبوونە گوزارشت لەو بارو دۆخە دەکات کە ئێمە تێیدا دەژین و زۆر لۆجیکییە.

ئەوەی ڕۆژانە تۆمارت کردووە، باشتروایە بەسەریاندا بازنەدەیت، بەڵکو تەرکیز بکە سەر هەر جۆرێک لە جۆرەکان (تەنانەت ئەگەر ڕۆژانە چەند جارێک تووڕەیی دایگرتبووی، چاو ببڕە سەر تەنها نموونەیەک و ئەنجا لە کارەکەت بەردەوامبە) گرنگ ئەوەیە زۆر چاونەبڕیتە سەر ئەو هەڵچوونە نەرێنییانەی کە زۆر بە ئاسانی هەموو کەس پێیدا تێدەپەڕێت، کە زیاتر خزمەت بە خۆی دەکات. من داوات لێدەکەم هەڵچوونە نەرێنییەکان ئامادە بکەیت بە جۆرێک تێڕوانینت سەبارەت بەسەرچاوەکەی بە دەست بێنی. کاتێ سەرچاوەی ئەو هەڵچوونە نەرێنییەت دۆزییەوە ئەو کاتە ئەتوانی نەیهێڵیت (ئەم کارە بەدڵنیاییەوە ڕوودەدات هەرچەندە پەیوەندی بە چەپێنراوە نەرێنییەکانەوە یان بەقووڵی ڕەگ داکوتاوەکانەوە هەیە، کردارەکە هەندێ کاتی دەوێ)، هەڵچوونە نەرێنییەکان جیهان بچووک دەکاتەوەو بەسەر خۆیدا دایدەخات، بەڵام دەردی بوون لە زیندووکردنەوەی هەڵچوونە کشاوەکان و خوڵقێنەرەکاندایە. ئەگەر بە ڕێکوپێکی ڕۆژنامەکەت گرتەوە، ئەوا

بۆت دەرئەکەوێت چەندە هەڵچوونی جۆراوجۆر لە ڕۆژێکدا بەسەرتدا تێدەپەڕێ بێ ئەوەی هەستی پێ بکەی. هەرشتێک تەرکیز بکەیتە سەری، گەشە ئەکاو گەورە دەبێ، هەرچەندە هەست بەوە دەکەیت وشەکانی وەکو "ژیری "یان "بەهرە "زۆر بەکەمی بەسەر تۆدا جێبەجێ دەبێت، بەڵام تەنها بە تەماشاکردنی لیستەکەت و تەرکیزکردنە سەر ئەو هەستانە هەریەکەی بەجیا و بۆ چەند چرکەیەک، ئەبێتە هۆی ئەوەی شوێنێک بۆ خۆی بکاتەوەو گەشە بکاو گەورە بێتەوە.

زەحمەتە شوێنێک هەبێ، مرۆڤ پەیوەندی ڕاستەقینەی بە هەڵچوونەکانیەوە هەبێ لە کاتی چالاکیە ڕۆژانەییەکانیدا. هەڵچوونەکان ڕۆتینێکی دیاریکراو بەدوای خۆیدا دێنێ، ئەگەر بتەوێ خۆت لە هەستەکانت دابڕیت، ئەوا هاواری ژیانی نوێ لە کرداری چەپاندنی ئەم هەستانەو ڕێگری کردن لێی زیاتر ئاسان دەبێت. لەگەڵ ئەوەشدا، لەوە گرنگتر نییە بچینە ناو ئەزموونی هەستەکانەوە، کە بەشە زۆر خۆبەخۆکەی قەوارەی تۆیە، گوزارشتی زۆر گرنگی هۆشمەندیتە بەو سیفەتەی بەشێکی دانەبڕاوە لەم جیهانە. تۆ بە کۆی گشتی بۆ هەموو ئەو پەیوەندییانەی پێکیان دێنی دادەنرێی، بەڵام ئاوێنە زۆر ڕوونەکەی نێوان هەموو ئەو پەیوەندییانە، هەڵچوونەکانتە.

٤- پاراستنی تەرکیزکردن لە ناوەندی فەوزادا

بۆ ئەوەی بتوانی پارێزگاری لە تەرکیزکردن و ئارامی خۆت بکەی کاتێ هەموو شتێک شێواوو ناڕوونە، ئەوا پێویستت بەوەیە پیشە دیاریکراوەکانت گەشە پێبدەی تا شوێنی گونجاوی خۆت دەدۆزیتەوە. بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی پێویست بەو کارە هەستی، دەبێ لە ڕۆژێکی کارکردندا دوو کات لەیەک دابڕی کاتێ کارەکان لەوپەڕی گەرموگوڕی و خرۆشاندایە (ئەو ساتانەی قەبارەی کار دەگاتە لووتکەکەی بژاردەیەکی تەواو گونجاو دەبێ، وەکو ماوەی کاتی دوای نیوەڕۆ کە ئەوپەڕی قەرەباڵغ دەبێت کاتێ هەموو بۆ ماڵەوە دەگەڕێنەوە دوای

ئیشێکی زۆر) ئێستا پێنج خوولەک تەرخان بکە بۆ ئەوەی لە شوێن خۆت نەجوولێی ڕاستەوخۆ پێش هاتنی ئەم دوو ماوەیە، بە بەکارهێنانی ئەم میکانیزمەی لای خوارەوە:

شوێنێ بـدۆزەرەوە تەنها خۆتی لێبیت، سووربە لەسەر ئەوەی شوێنەکە کپ و ئارام بێت، بە خاوبوونەوەوە دانیشەو چاوەکانت دابخە، ئاگاداری هەناسەت بەو تەرکیز بخەرە سەر هەناسەت کە لە کوونە لووتەکانتەوە بە ئاسانی دێت و دەڕوات، دوای دوو خوولەک هەست بە جەستەت بکە (واتە تێبینی هەستکردن بە ورووژان لە لەشتدا و لەسەر پێستەکەت بکە، هەر بەوجۆرەش قورسبوونی چوارپەلت، ئابەو جۆرە). دوای خوولەکێک، لەسەرەخۆ تەرکیز بخەرە سەر چەقی سینگت با لەوێوە خاوبوونەوە دەست پێ بکات. دوای چەند چرکەیەک، لە وانەیە تەرکیز یان خەیاڵت پەرش بێتەوە یان بڕوات بە بۆنەی بیرۆکەیەک یان ورووژانێکی کاتی کە بە خەیاڵتا دێت، ئەوە کێشە نییە، بەڵام کاتێ هەستت کرد وا خەیاڵت ڕۆیشت تەرکیز بکەرەوە سەر سینگت بە شێوەیەکی ئارام، ئەم ڕاهێنانە بە دانیشتنەوە دەکرێت کە هیچ کارێک ناکەیت..

هەرچەندە ئەم میکانیزمە زۆر ئاسانە، بەڵام دەبێتە هۆی ئەوەی وزە خراپەکان لە لەشت دەرپەڕنە دەرەوە - هەست دەکەیت تەوقێکی قورس لە گەردنت دامـاڵـراوە، هەست بە ئـارامـی و لـەش سووکی دەکەیت، لەوەش گرنگتر، هەست ئەکەیت، ئەم میکانیزمە بە دۆخێکی سرووشتی و حەوێنەرەوە دادەنرێ بۆ هەر دۆخێ کە تۆ تێیدا دەبیت، لە هەر شوێنێک بیت، بەچاوپۆشین لە بڕی ئەو ڕاڕاییەی دایگرتووی، چەقبەستن و تێرامان ئەو ڕێگەیەیە کە دەتگەیەنێتە ناو خوودی خۆت، لەو ڕێگەیەوە خۆت لە هەر پشێوی و گرژییەک لا دەدەی کە چوار دەوری تەنیوی.

٥ - هەڵسوکەوتی منداڵانە

لە ڕۆژی دواییدا دوو شت یان سێ شت تۆمار بکە کە تەواو شتی منداڵانە بێت، بیر لە شتێک بکەرەوە منداڵیت تیا خەبەر کاتەوە، وەکو خواردنی لەتێک ئایس کرێم، یان ئامادەبوون لە گۆڕەپانی یاریگەیەک، یان یاریکردن بە شێوازی شتێک لە شێوەی هەور وەرگیرابێت، ئەم چالاکییە منالانەیە بەرە بەرە تێکەڵ بە ژیانی ئێستات بکە، هەوڵ بدە ئامانجت دۆزینەوەی ئەو شوێنە بێت لە ناخی خۆتا وەکو ئەوەی هێشتا ئەو منداڵە بەختەوەرەی تێدا بێت. ئەم نموونە نوێیە ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە، ئەوەی لە ڕابردوودا ڕوویداوە لەبەرچاو ون نابێت، بەڵکو تەنها لە ڕووبەری هۆشمەندی هەستیاریدا کۆدەبێتەوە کە سەر بە بەشەکە یان خانەکەیە. بۆیە منداڵیت بە هیچ جۆرێک جێت ناهێڵێ چونکە ئامادە دەکرێ و تێکەڵ بە بوونت دەبێ. ئەو چالاکییەی هەڵیدەبژێری پێویستە گەمە بێت، بەڵام دەبێ لەوە دڵنیابیت ئەو چالاکییە گەورەکان پێی هەڵنەستن تەنها بۆ منداڵان بێت. تەنانەت ئەگەر هەستتکرد تۆ گەورەیت و ڕەوڕەوە بۆ تۆ نابێ، بۆ نموونە، یان پەتپەتێن بازی یان گەمەی منالانە، بۆ خۆت شتێک بدۆزەرەوە بەختەوەری منداڵیت بۆ بگێڕێتەوە، یارییەک زۆر پەرۆشی بۆی (بۆ نموونە ئامادەکردنی کولێرەی سێوی نانی بۆدینگ) کاتێک بەم چالاکییە منالانەیە هەڵدەستی، دڵنیابە لەوەی منداڵیت. لەوانەیە بڕیار بدەیت بچی بۆ باخچەی منداڵان و سواری جۆلانە ببیت، هەڵکشان بە بۆڕی کانزای سێ لادا، یان هیچ نەبێ تەنها بەشداری بکە بە تەماشاکردنی یارییەکانیان. بیر لە سرووشتی خۆت بکەرەوە وەکو منداڵێکی پاک و بێگەرد ی دڵشاد کە منداڵ بە جوانترین و ڕاستگۆیترین شێوە گوزارشتی لێ دەکات. ئەو هەستەی ئەتەوێ لێرەدا بیگێڕیتەوە، گەڕانەوە نییە بۆ منداڵی، بەڵکو شتێکی زۆر لەوە قووڵترە، هەرچۆن چارەسەرکارو نووسەری بە توانا، ئەی.ئێچ. ئەڵماس A.H.Almas گوزارشتی لێکردووە.

ئەڵماس نووسیویەتی دەڵێ: "کاتێک بۆ منداڵێک دەڕوانین، دەبینین هەستکردن بە پێگەیشتنی تەواو و زیندەگی ڕاستەقینە، ئەنجامی هیچ شتێکی تر نییە، بەهای ڕاستەقینەی مرۆڤ لەوەدایە بە سرووشت و خووی خۆی ڕەفتار بکات، ئەو بەهایەی مرۆڤ لە ڕێگەی ئەو کارەوە دەیکات بە دەستی ناهێنێ، بەهای مرۆڤ لەو سەرەتایەدایە کە لە منداڵ و لە گەڵ منداڵیماندا بوونی هەبووە.بەڵام هێواش و لەسەرخۆ لە ناو دەچێ "). ئەوەی بە ئاسایی لە گەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ڕوودەدات ئەوەیە ئێمە قیبلەنوومای بەختەوەری لە ناخماندا لەدەست ئەدەین، لەوانەیە سەرچاوەی زۆری بەختەوەری و سەرکەوتن لەدەرەوەماندا هەبێت، بەڵام بەهیچ شێوەیەک شوێن هەستەکانمان ناکەوێت ڕەنگە لە نزمترین ئاستی بەهاکەیدا بێت.

ئەمێنێتەوە ئەو ئارەزووەی لە بەرەنجامدا بمانەوێ بە گەنجی بمێنینەوە، وەکو هێمایەک بۆ ئارەزوویەکی شاراوە تا بە تازەیی بمێنینەوە، منداڵ و شیرەخۆرە لەمەدا کێشەیان نییە، کاتێ جارێکی تر خۆت ئەخەیتە شوێنی منالییەوە داوای ئەوپەڕی وزە ئەکەیت کە ڕەنگە خەیاڵت بۆت دابین بکات، بەوە تۆ ڕێگەی فێربوون لە بەردەمی خۆت ئەکەیتەوە، هەروەکو ئەلماس ئەوەی بەمجۆرە دەربڕیوە: "ئێمە بەختەوەرین، ئێمە شادیین، ئێمە مەغزا زۆر قووڵ و بەها زۆر بەرزەکەین ").

٦- خۆت ببە سەرچاوەی خۆت

بەرزترین پلەی هەستکردن کە لە بەردەستماندا بێت یەکبوونە، کە جیاوازی ناهێڵێ لە نێوان چاودێرو چاودێری کراو. لە ڕێگەی یەکبوونەوە، هەموو ئەوەی "لە هەر شوێنێک "گومانت لەسەری هەبوو بوونی هەیە، چونکە لە ڕاستیدا بەشێکە لە تۆ. ئەوەی ئەنجامدانی ئەم ئەزموونە پەکدەخات ئەو هەستە درۆزنەیە بەرامبەر بە خوود کە پێکهاتووە

لە وێنەکانی ئەزموونی ڕابردووت. وێنەی خۆی لە چوارچێوەیەکی زۆر بەرتەسکدا پێویستە، تۆ پێویست بەوەدەکات ناسنامەی خۆت و پیشەکەت و مەسەلە تەکنیکییەکانی تر بناسیتەوە، بەڵام زۆربەی خەڵک وێنە خوودییەکەیان بە پێی بیرو باوەڕو خۆشەویستی و نەریتە کۆنە جیاوازەکان دەپێون. جا بۆئەوەی لەم نەریتانە ڕزگار بیت، پێویستە ئەزموونە بوونگەراییەکەت دووبارە بکەیتەوە بەو سیفەتەی کەسێکی ئازاد و ڕێکوپێکی، کار لەسەر دامالینی ئەو توێکڵە بکە کە وێنە خوودییەکەتی داپۆشیوە.

ڕەنگە ئەو ڕێکارەی پشتی پێدەبەستی تاکو بە ئاراستەی جیاواز پەلکێشت بکات بۆ بەدەست هێنانی ئەو ئامانجەی هەوڵی بۆ دەدەی:

* ئەتوانی چالاکییەک ئەنجام بدەی تەواو جیاواز بێت لە وێنەی خوودی خۆت. بۆ نموونە وەرزشی سەماو بازدان لە هەوادا، کاتێک بە جلی فەرمییەوە پلەی بەڕێوەبەرێکی جێبەجێکار دەبینی یان ژنی ماڵەوەیەو وەرزشی ئاسنی قورس دەکات. خەڵک بناسە، خۆت بخەرە ئەو هەڵوێستانەوە کە هانت دەدەن لە نەریتە کۆنەکانت دوور بکەویتەوە.

* لە بەرژەوەندی پەککەوتەو ئاوارەکاندا کاری خۆبەخش ئەنجام بدە، کاتی ڕووبە ڕوو لە گەڵ ئەو کەسانەی، زۆر لە تۆ جیاوازن، فێردەبیت چۆن بەسەر ئەو ترسە ناوەکییەدا زاڵبیت لەگەڵ بەرەنگاربوونەوەت بەرامبەر بیرۆکەی بوونی تۆ لە نێو ئەواندا، لەکۆتاییدا لە ڕێگەی ئەوانەوە خۆت دەبینییەوە، بەوەش خۆت دەخەیتە سەر ئەو سکە کاریگەرەی ئەتوانیت لە ڕێگەیەوە مرۆڤبوونی خۆت بدۆزیتەوە.

* ژیاننامەی خۆت بنووسەرەوە. نووسینەوەی وردەکارییەکانی ژیانت لەو پەڕی ڕاستبێژی و ئاشکراییدا، یارمەتیت ئەدات تا گرێ کوێرەکان بە شێوازی خەیاڵ ئامێز لە ڕەگەوە ئاشکرا بکەیت و بیان نووسیتەوە، کرداری نووسین ناچارت ئەکات زۆر بەوردی باسی ئەو شتانە بکەیت کە لەسەر بنەما سەرەکییەکان هەڵسوکەوتی لەگەڵ

دەکەیت، وەکو ئەو شێوازەی لەگەڵ دایک و باوکتدا ڕەفتاری پێدەکەیت، یان ڕەچاوکردنی ئەو پیشەیەی کاری تێدا دەکەیت. بە تەواوی بچۆرە ناو وردەکارییەکانەوە، تائەتوانی بە ڕوونی شتەکان وەرگرە. لەهەر قۆناغێک لە قۆناغەکانی ژیانتدا چاو لە جۆری هەستەکانت بکە. هەوڵ مەدە بیانوو بۆ کردەوەکانت بێنیتەوەو خۆت جوانتر لەوەی هەبووی پیشان بدەی. ئەگەر نەتتوانی بە جوانی گوزارشت لە خوودی خۆت بکەیت، هەوڵ بدە وشەکان لە ڕێگەی ڕاناوی نادیارەوە ڕەوتی خۆیان وەرگرن بۆ قسەکردن لەسەر خۆت وەکو وتنی: «جۆن لە ژێر دەستی باوکێکدا بوو، خۆشیدەویست لە هەمان کاتدا لێی دەترسا»، لە جیاتی ئەوەی بڵێی «من لە ژێر دەستی باوکێکدا بووم خۆشم دەویست لەهەمان کاتدا لێی دەترسام».

* بڕیار لەسەر ئەوە بدە ڕۆژانە هەنگاوێک بهاوی بە ئاراستەی چارەسەرکردنی هەر هەڵسوکەوتێک، کە پێتوایە گوزارشت لە ناخی تۆ ناکات. بۆنموونە دەبێتە کەسێک حەز دەکات بەرامبەری لێی ڕازی بێت، هەمیشە پەنا ئەباتە بەرئەوەی لە گەڵ زارکردنەوەدا ئەو کەسانە ڕازی بکات کە گوێی لێ دەگرن.

یەکەمجار خۆت دەبینیتەوە، دەکەویتە ئەم تەڵەیەوە، بە ئاشکرا ئەو شتانە بڵێ بەڕاستی هەستی پێ دەکەیت. مەرج نییە ئەو شتەی ئەیڵێی دراماتیکی بێت یان زەوی ژێر پێی گوێگر بلەرزێنێ، یەکێک دەڵێ: «پاسەکە هەمیشە لە کاتی خۆی دوادەکەوێت، وانییە؟» یان «کارەکان لێرە بەردەوام بەدەوری خۆیاندا دەخوولێنەوە».

لەجیاتی ئەوەی یەکسەر سەر بۆ ئەوەی گازندەکە دەکات بلەقێنی، باشترە بە ئاشکرا و ڕاستبێژانە ئەوە دەربڕی کە خۆت هەستی پێدەکەی. لە لایەکی ترەوە ئەگەر تۆ هەمیشە ڕەخنەگر بوویت و حەزبەوە بکەی خەڵک بەردەوام گوێت بۆ بگرێ، جڵەوی خۆت توند بکەرەوەو هەوڵ بدە لە پێناو گۆڕینی خۆتدا تۆ گوێدێری ئەوان بە.

ڕەنگە ئەم ڕاهێنانە بچووکانە دژبەری ڕاستەقینە دروست بکات، هەوڵ بدە فێربیت چۆن قەبارەی دیمەنە درۆزنانە کۆمەڵایەتییەکە بەرتەسک دەکەیتەوە کە لەپشتییەوە خۆت مەلاسداوە، تاکو لە بەردەمی خەڵکدا خۆت دەربخەیت. هەرچەندە زیاتر ڕاهێنان لەسەر ئەوە بکەی زیاتر هەست بەوە دەکەیت پێویستت بە خۆشاردنەوە لە پشتی دەمامکی کۆمەڵایەتییەوە بە شێنەیی بەرەو نەمان دەچێت.

* هەوڵەکانت بۆ وەرزشی ڕامان و یۆگا چڕ بکەرەوە، لەڕێگەی چالاک کردنەوەی ئەندێشە داهێنەرەکانتەوە، یان هەر لقێک لە لقەکانی زانستی ناوەکیت کە بۆ دەرەوەی هۆشمەندیت هەنگاوت پێ هەڵدێنێ. ئەم ڕاهێنانە بۆ هەموو سوودبەخشن، بەڵام ئەگەر بەڕاستی بڕیارت دا پابەند بیت پێوەی، ئەوا بەخێراییەکی زیاتر لەسەر ئەو ڕێبازە دەڕۆیت کە دەتگەیەنێتە شوێنی دۆزینەوەی خوود.

٧- پچڕاندنی پەیوەندی... بە پراکتیک

بۆئەوەی پەیوەندیدار نەبیت، واتە خۆت لەو کاریگەرییە دەرەکییانە دادەماڵی، کە بەسەر خوودی ڕاستەقینەی تۆدا زاڵە. ئەمەش ئەو وانەیە نییە کەلتوورەکەمان فێری کردووین، ئەوانەی خۆیان بە مۆدێرن دەزانن، گرنگییەکی گەورە ئەدەن بە سۆزداری و پەیمان پەروەری و پەرۆشی و ڕۆچوونە ناو قووڵایی شتەکانەوە، بەڵام نازانن بۆچی ئەم تایبەتمەندییانە دژی پرەنسیپی پچڕانی پەیوەندی یان دوورکەوتنەوە نین. ئەگەر پابەندی هەر جۆرە پەیوەندییەک بیت، واتە لە دەرەنجامدا ئەگەر بڕی پێویست هەستەکانی خۆشەویستی و لێک گەیشتنت هەبوو تا ڕێگە بە هاوڕێکەت بدەی تا لەسەر سرووشت و خووی خۆی بێت. ئەگەر هەستی خۆشەویستیت هەبوو بەرامبەر ئەو کەسەی کاری لەگەڵ دەکەیت، واتە ڕێگە بەخۆت ئەدەیت لە ڕێگەی ئەو فەزا خولقێنەرەوە لە هەموو گۆشەیەکەوە لە کارەکە نزیک ببیتەوە، وە ئاراستەو هەلی نوێ

بدۆزێتەوە. ئەم هەڵە نوێیەش لە ڕێگەی داهێنانی کرۆکی ناوەکییەوە نەبێ پێکنایەت، کاتێ بەزەحمەت پێی دەگەی ئەگەر بە قووڵی چووبێتە وردەکاری کارەکەوە.

پارادۆکس و جیاوازی لەوەدایە بۆ ئەوەی بتوانی ئەوپەڕی خۆشەویستی لە ژیاندا بەدەست بێنی، پێویستە توانای گەڕانەوەو خۆ سەلماندنت هەبێ. سۆز، بەرپرسیارێتی، خۆشەویستی، لەناوچوون، هەستکردن بە بەهای خۆیی و لە خۆڕازیبوون هەموویان لە منداڵدانی بوونەوە سەر دەردێنن، ئەمانە تایبەتمەندییە بنەڕەتییەکانی خوودن، کاتێ لە پەیوەندییە بەر تەسکەکان ڕزگار دەبن، چرۆ دەکەن و دەگەشێنەوە. لای زۆربەمان، دایک لە گەردووندا بە کەسێک دادەنرێ، سۆزی خۆشەویستی بۆمان هەیە، بەڵام ئەگەر کەمێک لە مەسەلەکە وردبیتەوە، ئەبینیت ئەم خۆشەویستییە لە دوو توێی خۆیدا کێشمەکێشی دەسەڵات و کۆنترۆڵ کردنی تیا بەدی دەکرێت. کاتێ منداڵ بوویت، دەبوایە دایکت داوای چی بکردایە ملکەچی بی و بۆی جێبەجێ بکەی، ئەگینا خۆشەویستییەکە یان ڕا دەگیرا یان دەکێشرایەوە "من دایکتم، پێویستە گوێڕایەڵی من بیت "ئەم وتەیە پێچەوانەی ئەو گوزارشتەیە کە دەڵێ: "من تۆم خۆشدەوێ، کە ئەتبینم هەر شتێک بۆی ئەچی بەدیدەهێنی، زۆر بەختەوەر دەبم "). دەبینین سەرچاوەی ڕستەی یەکەم خۆشەویستییە، بەڵام ئەو خۆشەویستییە نییە ڕێگە بە مرۆڤ دەدات بە ئازادی بوونی خۆی بدۆزێتەوە.

بە دەستهێنانی سەربەخۆیی بۆ تاک زۆر گرنگە، چونکە ئەمە ڕەهاکردنی جڵەوی بیرو باوەڕە خۆپەرستییەکان و پێشبینی و دەرەنجامەکانی ڕابردووی لە خۆگرتووە. لەو دوو دایکە ورد بەرەوە، کە هەردووکیان لە یەکێک لە گووزەرەکانی بازاڕی شاردا وەستاون هەریەکەیان بەجیا هەڵسوکەوت لە گەڵ منداڵەکەیدا بکات کە نیشانەی تووڕەیی بە ڕووخسارییەوە دیارەو بە دەنگی بەرز دەگری، بەجۆرێک

دەگری نیگای هەموو خەڵکی بازاڕەکەی لەسەرەو تێیدەڕوانن. دایکێکیان تووڕەیی پێوەدیارەو هەست بە شەرمەزاری دەکات. یەکەمجار هەموو هەوڵی بۆ ئەوەیە منداڵەکە ژێر بکاتەوە، تا نەبێتە جێ سەرنجی ئەو هەموو خەڵکە، بەڵام بێگومان ئەم هەوڵدانە لە گەڵ منداڵی بچووکدا بێسوودە. کاتێ تووڕە دەبن هیچ شتێک ناتوانێ لە دەربڕینی تووڕەییاندا پێشیان پێ بگرێ. هەستەکانیان جیهانبینی ئەوانە، لەبەر ئەوە باری سەرنجی خەڵک بۆ لای ئەوان بە هیچ دادەنێن.

کاتێ دایک بە دەنگێکی فەرماندانە دەڵێ: «هەر ئێستا واز لە گریان بێنە، ئەگینا خۆم ئەزانم چی ئەکەم ومەبەستم چییە» ئەو دەمە منداڵەکە ئەزانێ کە هیچ کەسێک نییە گرنگی بە هەستەکانی بدات، دواتر هەر لە بنەڕەتەوە ڕێگە بە بوونی نادرێ. ئەوەی دایکەکە دەیەوێ تەنها ئەنجامە، ئەو دەیەوێ کارەکان بەرەو لایەکی دیاریکراو بەرێت.

بەڵام لە بەرامبەردا دایکی دووەم، ئەزانێ منداڵەکەی بەڕاستی تووڕەیە، ناکرێ تەنها گرنگی بەو دیاردەیە بدات کە خەڵکی تر ئەیبینن. بیر لە کاریگەریی ئەو بارودۆخە لەسەری ناکاتەوە، بەڵکو بیرو سۆزداریی لای منداڵەکەیەتی، بیری لای ئەوەیە چۆن وای لێ بکات سەر لە نوێ هەست بە بەختەوەری بکاتەوە. بە گوفتاری جوان بە دەوریا دێت وەکو: "کێشەکەت چییە ؟ لە شتێک ترساوی ؟ هیچ لە ئارادا نییە من لێرەم وا لە تەنیشتتم". ئەو وشانەی بەکاری دێنی شتی یەکلاکەرەوە نین - ڕەنگە لە جیاتی وشەکان ئەوەندە بەس بێت بەرزی بکاتەوەو بۆ چەند ساتێ بە سینگی خۆیەوەی بنووسێنێ، میکانیزمی چەندایەتی جەستەی منداڵەکە هەست بەوە دەکات، دایکی لە هەستەکانی تێگەیشتووە، بەوەش هەموو دیاردە هەڕەشەئامێزەکان لەسەری کۆتایی هاتووە، چونکە نیازمەندیی دایکەکەی لە هێورکردنەوەو هەستی متمانە پێبەخشیندا بەرجەستە بووە، مەبەستی ئەوە نەبووە سنوورێک بۆ دۆخێکی ئاڵۆزو نەویستراو دابنێت.

میکانیزمی چەندایەتی جەستە هەمان هەستیاری جەستەی منداڵی هەیە، لەبەر ئەوە دەتوانی ئەم هەستیارییانە بەکار بێنی بۆ ئەوەی بۆ خوودی ڕاستەقینەی خۆت بگەڕێیتەوە کە لە سەروو پشتی هەلومەرجە بێزارکەرەکانەوە بوونی هەیە کە تۆ لە ژیانی خۆتدا بەرەنگاری دەبیتەوە. مەسەلەی وێنەی خوود سەرلەنوێ لە کرۆکی بابەتەکەوە سەردەردێنێ. شێوازی چارەسەرکردن کە هەموو کەسێک ئەتوانێ بیگرێتەبەر، زۆر بەسوودبێ لەوەدایە بەرەو ڕووی خوودە ڕاستەقینەکەت هەنگاو بنێی نەک بەرەو وێنە خوودییەکەی. کاتێ بەرەو خوودی خۆت دەڕۆیت مانای وایە هەست و پێویستی و بەهاکانت بەکار دەهێنی وەکو خاڵی دەسپێک بەرەو ئەو ئاستەی بوونت، کاتێ هەست و پێداویستی و بەهاکان بەدەست هێنراون. ئەم خوودە بە کردار پێک نایەت، بەڵام پارادۆکسیانە لە ڕێگەی کارەوە ئەیدۆزیتەوە.

وەکو شایەتحاڵێکی بێدەنگ دەرئەکەوێ کە دەستبەرداری هەر کارێک دەبێت، بەڵکو دەبێتە چاودێرێک ئەزانێ چی لە دەوروبەری دەگوزەرێ. سەربازە جەنگاوەرەکانی مەیدانی جەنگ و کەسانی شەڕەنگێزیش زۆرجار هەست دەکەن بوونەتە چاودێری ئاشتیخواز و هیچ پەیوەندییەکیان بەو کارە شێتانەوە نییە کە لە دەوروبەریان ڕوودەدەن.

من ئێستا سەبارەت بە ئەزموونێکی تایبەت دەدوێم، ئەو ساتانەی هەڵدەستام بە پچڕانی پەیوەندی لە گەڵ ئەوانەی لە دەوروبەرمدا بوون، ئەمانەی لای خوارەوەم بۆ دەرکەوت:

* من بە هەڤاڵێتی جەستەم بوونم هەیە.

*هەناسەم پاکژو نەرم دێت و دەڕوات کاتێ لە ئارامی و هێوری دا دەبم.

* چالاکی ئەقڵیی من بەرەو ئارامی دەڕوات.

* من هەست بەهیچ هەڕەشەیەک ناکەم، لەوێدا هەست بە گێڕانەوەی متمانە دەکەم.

*من هەست بە جیهانی ناوەوەم دەکەم وەکو فەزایەکی کراوە کە هیچ سنوورێک ناناسێ، هۆشمەندی بە هەموو لایەکدا دەکشێ، لە جیاتی ئەوەی تەرکیز بکاتە سەر چەند بیرۆکەی سنووردار.

* خۆپەسەندکردن یان هەست کردن بە لە خۆڕازیبوون، لە ناوەوەمەوە سەرهەڵدەدا بە ئاراستەی چێوەی دەوروبەر، ئەو شتانەی "لەوێدان "زۆر نزیکن لە منەوە، بەڕادەیەک لە درێژکراوەی خۆم دەچن.

ئەم ئەزموونە لەگەڵ یەکبووندا بە پێناسەیەکی پراکتیکی لای خۆمەوە بۆ خۆشەویستی دادەنێم. لای زۆر کەس خۆشەویستی هەڵچوونێکە دێت و دەڕوات، هەندێجار زۆر بە هێز هەستی پێدەکەین، زۆر جاری تریش هیچ هەستی پێناکەین. لە ڕاستیدا خۆشەویستی و کرۆکی خۆشەویستی هیچ پەیوەندییەکیان بە هەست و شعورەوە نییە - خۆشەویستی حاڵەتی بوونێکی بوونگەرایە. ئەو کەسەی ئەچێتە نێو ئەزموونی خۆشەویستییەوە هەست دەکات خۆشەویستی بەڕادەیەکی زۆر ڕاستی و زیندووە، لەگەڵیدا ئارەزووی هیچ کارێکی نییە، جگە لەو دەستکەوتانەی کە بەکاری خۆشەویستی بەدەست دەهێنرێت. کردە مەزنەکەی خۆشەویستی بە سادەیی لە بوونیدا، نەبوونی کارە. بۆیە خۆشەویستی دۆخێکی باڵایە لە پچڕانی پەیوەندی، لەگەڵ ئەوەشدا خۆشەویستی دۆخێکی زۆر ڕازیکەر و قایل کەرە.

بۆ ئەوەی نەخشەی کارەکەت سەرکەوتن بەدەست بێنێ، پێویستە دەرچەیەک بدۆزیتەوە بۆ ئەو خۆشەویستییەی تێیدا دەژیت، مەبەستم ئەو شوێنەیە بەوپەڕی ئازادییەوە ئەتوانی بیبەخشیت.

هەرچەندە بە ئازادی بچیتە قووڵایی ئەزموونی خۆشەویستییەوە، لەژێر هەر هەلومەرجێکدا بێت، دەبینی زۆر لە کرۆکەکەی نزیک بوویتەوە.

خۆشەویستییەک جۆش نەسەنێت بەهیچ جۆرێک خۆشەویستی نییە، تەنها سۆزو پەرۆشییە. جۆن کامپل، زانای ئەفسانە بەناوبانگەکان لە میانەی خۆشەویستییەوە ئاماژەی بەوە کردووە وتوویەتی: "شوێن بەختەوەریت بکەوە". بەختەوەری ئەو مووچرکە خۆشەیە لە جۆشدانی خۆشەویستییەوە پەیدادەبێت، جۆشدانی ئەو بوونەیە کە خۆی تاودەدا بۆ گەیشتن بە خوودی خۆی، ئەنجا خۆی گرمۆڵە دەکاو دەگەڕێتەوە ناو قاوغی خۆی لەگەڵ لێشاوێک لە بەختەوەریدا یەکانگیر دەبێت، کە لە ئەنجامی ئەو پێک گەیشتنەدا بەدەستی هێناوە.

خۆشەویستی مەیلی لەوەیە خۆی بدۆزێتەوە، کاتێ سووڕەکە تەواو دەبێت، ئاسوودەیی بە دوایدا دێت. لەخۆت بپرسە: «لە کوێ ئاسوودەیی بدۆزمەوە؟»، دوای ئەوە ئەو هەنگاوانە تۆمار بکە کە ڕەنگە شوێنی بکەوی لە پێناو زیادبوونی سەلیقەو شارەزاییت لەو ژیانەی تێیدا دەژیت.

خۆشەویستی و ئاسوودەیی تێکەڵ بە یەکتری مەکە، هەندێ کەس شادی یان ئاسوودەیی لەوەدا دەبینێتەوە کە سەیری تەلەفزیۆن دەکات، بەڵام خۆشەویستی لەم شێوە تاقیکردنەوەدا نییە. خۆشەویستی بە دڵنیاییەوە بەختەوەری یان ئاسوودەیی دێنێ، بەڵام بەشێوەیەکی قووڵتر. بردنی ژەمێکی خۆراک بۆ یەکێ لە نەخۆشخانەکان نموونەیەکە لە نموونەکانی کاری خۆشەویستی، تا ڕادەیەکی زۆر ئەبێتە هۆی ئاسوودەیی، زیاتر لەو ئاسوودەییەی لە سەیرکردنی تەلەفزیۆن دا هەستی پێدەکەین، بۆنموونە، دیارە شتی تر زۆر هەیە بۆ فێربوونی ئەو جۆرە کارە لە چوارچێوەی لۆجیکی کاری هەرەوەزی، خێرخوازی و تێگەیشتن.

لەبەر ئەوە مەهێڵە دیاردەکانی بەختەوەری درۆزنانە بەختەوەری نموونەییت لێ بشێوێنێ، بەختەوەری قووڵ و شادی لە کرۆکی ژیاندا بوونیان هەیە، پێویستە پەردە لەسەر ڕوویان هەڵدەینەوە. کاتێ

لیستەکەت ئەنووسیتەوە، ئەبینیت ئەو ساتە بەختەوارانەی هەبوون بۆ هەمیشە لە یاد چوونەتەوە. بۆ نموونە، تۆ ناتوانیت لەسەر ئەو خۆشەویستییە لە گەڵ ژنێکدا بەردەوام بیت کە بەهاوسەرگیری کۆتایی هاتووە، بەڵام خۆشەویستی قووڵی دوای قووڵی تێدایە، کاتێ لیستی یادەکانت ئامادە دەکەیت، ئەکەوێتەوە یادت هەستت چۆن بوو کاتێک منداڵەکانت لە دایک دەبوون، ئەم یادانە ئاماژەی تایبەت بە خۆیان هەیە، ڕەنگە منالەکانت بەردەوام سەرچاوەی بەختەوەریت بن، ئەگەر ویستت قووڵتر ڕۆبچیتە ناوچە قووڵترەکان لە پەیوەندیت پێیانەوە. هیچ لەوە گرنگتر نییە پەیوەندی بەو بەختەوەرییانەوە بکەیتەوە کە ڕۆژێک بەسەرتا تێپەڕیوە. هیچ شتێک بە ئەندازەی ئەوە ڕاستەقینە نییە.

لەگەڵ ئەوانەی پەیوەندی خزمایەتی بەهێز لە نێو تاکەکانیاندا هەیە، ئەوانەشی پەیوەندی بەهێزیان بە هاوڕێکانیانەوە هەیە. ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی هەندێ لەو کەسانە هەستی خۆشەویستییان تێدایە، لەجیاتی ئەوەی بەهەستێکی سەرپێیی بچنە قووڵایی ئەزموونەکەوە، توانیان بەڕادەیەک تێکەڵ بە ژیانیان بکەن تا بووە تایبەتمەندییەک لە تایبەتمەندییەکانی کەسایەتییان. بەواتایەکی تر، ئەو وتە بەناوبانگەی کە یەکێ لە دانا بە تواناکان دایهێناوە ئەڵێ: "من خۆشەویستیم" وەکو بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانی ئەو کەسانە بەڕادەیەکی کەمتر بوونی هەیە.

خۆشەویستی چییە بەو سیفەتەی تەنها ماوەیەکە تێدەپەڕێ ؟ تەنانەت بە ئەزموونترین خۆشەویستی لە کۆتاییدا سارد دەبێتەوەو ئارام دەبێتەوە، دواجار ئەو کەسانەی پێڕەویان کردووە هەست دەکەن برێکی کەم لە خۆشەویستی ڕاستەقینەیان لە دڵا ماوە. کاتێ ماکلیلاند McClelland بیری لەم گرفتە کردەوە، سەرسام بوو بە ئەنجامی ئەو ئەزموونە سۆزدارییە کە سەبارەت بە مەسەلەی خۆشەویستی لە خۆی گرتووە. ئەو ئەزموونانە ئاماژەیان بەو تایبەتمەندییە خۆپەرستییە نەکردووە کە ڕەنگە لە مرۆڤی خۆشویستراودا هەبێ، بەڵکو فۆکەسیان

خستۆتە سەر ئەویدی (الغیرية) و دڵسۆزی ڕەها لە خۆشەویستیدا. شەکسپیر لە خۆڕا نەیوتووە: "ئەوە خۆشەویستی نییە تووشی کۆسپێک بوو ئاراستەی خۆی بگۆڕێ، هیچ ڕەشەبایەک ناتوانێ سەری پێ دانەوێنێ، بەڵکو هێمای خاڵێکی هەمیشە نەگۆڕە". هەروەها ماکلیلاند بەدواداچوونی بۆ نموونە ڕابردووەکانی ئەدەبی سایکۆلۆژی دەکرد، سەبارەت بە پەیوەندی خۆشەویستی ئەوکەسانە بوو مەبەستی بە دەستهێنانی هیچ دەسکەوتێکی بابەتی لەو پەیوەندییانەدا بەدینەدەکرا. لای ئەو کەسانە هەستێکی خۆشەویستی بەهێزو دڵسۆزییەکی مەزن هەبوو بەڵام هۆکارێکی لۆجیکییان بەدەستەوە نەبوو تا هەست بەمجۆرە ڕێگەیە بکەن.

هەموو ئەوەی لە پێشوودا باسمانکرد لای ماکلیلاند ئەوە دەگەیەنێ، خۆشەویستی نموونەی ئەو دۆخەیە کە لە دەرەوەی ئەو ئاوەزەدایە کە ئامانجی تەنها ڕێگەدان بێ بە پێڕەوکردنی ئەو ئەزموونی ڕاستەقینەی هاوبەشیکردنی گەورەترە. لێرەدا مەسەلەیەکی هەستیار هەیە ئەویش مەسەلەی کاردانەوەی کەسەکەیە بەرامبەر بە مردنی کەسێک لە دڵیدا شیرینە، ئەگەر دوو کەس یەکتریان خۆشدەویست بەقەدەر ئەوەی لەم جۆرە خۆشەویستییەدا چنیویانەتەوە، پشتبەستنیان بە یەکتری بنەمای بیرۆکەی خۆشەویستی هاوبەشی نێوانیانە. بەمجۆرە مردنی خۆشەویست ئەبێتە هۆی هەستکردن بە ئازارێکی گەورە بەهۆی پچڕانی ئەو پەیوەندییەی پێکیانەوەی بەستبووەوە. بە دڵنیاییەوە ئەم ڕووداوە لەوانەیە لە پەیوەندی ژیانی ڕاستەقینە دا بەدی بکرێت، بەڵام ماکلیلاند لەمیانەی ئەزموونی کەسێتی خۆیەوە هەستیکرد شتێک تەواو پێچەوانەی ئەوەش بۆی هەیە ڕووبدات:

مەرگی هاوبەشی خۆشەویستی بەدڵنیاییەوە ئەبێتە هۆی ئازارو خەم بەپێی ئەم تیۆرییە، بەڵام کاتێ هاوسەرەکەم بۆچەند ساڵێک بەدەست نەخۆشی شێرپەنجەوە ئەیناڵاند، کاردانەوەم بەوجۆرە

نەبوو بەرامبەری. تا ڕادەیەکی زۆر پەیوەست بووین. بەیەکەوە، هاوسەرگیرییەکەمان ٤٢ ساڵی خایاند، پێنج منداڵمان بەشێوەیەکی هاوسەنگ پەروەردە کرد، بەڵام کاتێ مرد بە ئەندازەی ئەوەی تیۆرەکە باسی دەکات هەستم بە ئازار نەکرد.. ئەوەی من هەستم پێکرد نزیک بوو لە ڕای شاعیری خۆشەویستیەوە. هەستمان کرد ئێمە بەشێکین لە شتێک گەورەترە لە خوودی خۆمان - ئەو شتەیە بەشداری کردووە لە پەروەردەکردنمان و یارمەتدانمان بەدرێژایی ئەو چەند ساڵەی پێکەوە بووین، ئەم شتەش هێشتا دوای مردنی یارمەتی زۆرم دەدات.

ئەم وەسفکردنە هەنگاوێکە لە جیهانی ئەو خۆشەویستییەی لە دەرەوەی زەمەنداپە، کاتێ دووکەس خۆشەویستی بەکاردێنن وەکو ڕێگەیەک بە ئاراستەی ئەم جیهانە، ئەوا مەرگی خۆشەویست لە دەرەنجامدا دەرگا داناخاو ڕێگر نییە لە هەڵقوولانی هەستی ئەو خۆشەویستییە، هەموو خۆشەویستی لە ناوەوە سەرچاوەدەگرێ. ئێمە خۆمان هەڵدەخەڵەتێنین کاتێ باوەڕمان وایە، کەسەکەی دی ئەوەیە کە خۆشمان دەوێ، کەسەکەی تر تەنها بیانوویەکە بەکاری دێنین تا ڕێگە بەخۆمان بدەین مۆڵەت وەرگرین تا بکەوینە ناو خۆشەویستییەوە. تۆ ئەتوانی دەروازەی دڵت بکەیتەوە یان دایبخەی. هێزی خۆشەویستی پشت بە پەروەردەو ڕاگرتنی هاوسەنگیمان دەبەستێ تا پابەند بین پێیەوە "لێرە لە ناوەوەمان "».

زۆر گرنگە بچینە ناو مەسەلەی خۆشەویستییەوە، بیری لێ بکەینەوەو تێیبکەوین و هاندەری بین. بۆ ئەوەی ئەوە بخەینە قاڵبی پراکتیکەوە، خۆت پابەندی ئەم ڕاهێنانەی لای خوارەوە بکە:

١- بیر لە خۆشەویستی بکەوە، کاتی پێویست وەرگرە تا خۆشەویستیت بیربێتەوە، ئەو خۆشەویستییەی بە هاوبەشی دایک و باوکت لەسەری دەڕۆیت، هەروەها ئەو کاتانەی تێیدا گوزارشتت لە خۆشەویستی بەرامبەر خزمان و هاوڕێیانتدا کردووە. بە وردی

لەو تایبەتمەندییانە بڕوانە کە خۆشت دەوێن، لەو کەسانەدا کە گەورەترین هەستی خۆشەویستیت بەرامبەریان هەیە لە کاتی ئێستادا. درووشمەکانی خۆشەویستی بە قووڵی و بیرکردنەوەوە بخوێنەوە، وەکو ئەوەی لە چامەکانی شەکسپیر و هەموو ئەوانەی سەبارەت بە خۆشەویستی نووسراوە، هەروەها لە کتێبی "پەیمانی نوێ "یان لە سرووتی پەرستگایی ڕێگ ڤیداشدا دەیبینین.

٢- دەربارەی خۆشەویستی بدوێ. ڕاستەوخۆ گوزارشت لەهەستەکانت بکە بۆ ئەوکەسەی خۆشت دەوێت. ئەگەر نەتتوانی زارەکیانە گوزارشت لەو توانایە بکەیت، نامەیەک یان شیعرێک بەم مانایە بنووسە. پێویست ناکات بۆ ئەو کەسە بینێری کە خۆشت دەوێ، ئەم ڕاهێنانە تەنیا لە پێناو خۆتدایە، ئەوەش بۆ ئەوەی لەهەر خانەیەک لە خانەکانی لەشدا پاڵێک بە دۆخی ئەو خۆشەویستییەوە بنێیت کە تێیدا دەژیت. بەڵام تۆ پێت باشە بینێریت بۆ ئەو کەسەی خۆشت دەوێ، تا بزانیت بەرامبەریش هەمان گوزارشت لە خۆشەویستی خۆی بۆ تۆ دەکات. ڕێگە مەدە هەستەکانی خۆشەویستی وا دەربکەوێ کە لە شتە سەرەکییەکانە. نامەیەکی بچووک بنووسە بۆ ئەو کەسەی خۆشتدەوێ، هەوڵ بدە بیخە گیرفانییەوە، یان لەسەر مێزی نان خواردنەکە بۆی دابنێ.

٣- بەدوای خۆشەویستی دا بگەڕێ، ئەتوانی لەچەند ڕێگەیەکەوە بەو کارە هەستی، دۆستایەتی لە کۆمەڵگای ئێمەدا زۆرجار بە پەیوەندی سێکسی ئەوترێ، بەڵام یارمەتیدانی پەراگەندەو نەخۆشەکان، یان دەم هەڵهێنان بە پیاهەڵدانی ڕاستگۆیانە هەمووی دەچێتە خانەی کردەی خۆشەویستییەوە. مرۆڤ حەز دەکات بزانێت لای بەرامبەر چەندە خۆشەویستە و چۆن هەڵسەنگاندنی بۆ ئەکرێ، بەتایبەتی ئەگەر تۆ توانیت پێویستییەکانی ئەوان پڕبکەیتەوە، لەو ڕووەوە کارت بۆ کردبن، هەر سوپاسگوزارییەک لەوانەوە، کاردانەوەی لەسەر باری فسیۆلۆجیمان

دا دەبێت، بەشێوەی هەستکردن بەو بەختەوەرییەی داتدەگرێ چونکە هەست بەوە دەکەیت، لە بەرامبەردا تۆش خۆشەویستیت.

٤- هاندەری خۆشەویستی. ئێمە وەکو دایکو باوک، زۆرجار منداڵەکانمان فێردەکەین بە شێوەیەکی دیار سۆزو خۆشەویستی، بۆ شیرەخۆرەو منداڵ گونجاوە بەڵام بۆ تەمەنی گەورەتر ناشێت. کاتێ فێری ڕێزو ڕەوشتیان دەکەین، زۆرجار کەلێنێک دروست دەکەین، خۆشەویستی ناتوانێ تێی بپەڕێنێ. ئێمە ئەم دابڕانە بەسەر منداڵەکانمان دا دەسەپێنین، چونکە ئێمەش پێش ئەوە بەسەرماندا سەپێنراوە. چیرۆکی هەریەکە لە ئێمە چیرۆکێکە لە خۆشەویستی کە چاوەڕێی هەلێکە تا خۆی ئاشکرا بکات، هەروەها چیرۆکێکی سۆزدارییە بە بێدەنگی چاوەڕوانە چونکە ئەترسێ سەردەرخاو خۆی ئاشکرا بکات.

لەبەرئەوە لەسەرت پێویستە ڕێگە بە دەوروبەرت بدەی تا لە دۆخێکی خۆشەویستیدا بژێی. هانیان بدە گوزارشت لە خۆشەویستییان بکەن لە ڕێگەی دەرخستنی هەستە سۆزدارییەکەتەوە بەرامبەریان بە چاوپۆشین لەوەی بەرامبەر ئەوە چیت دەست دەکەوێت. خۆشەویستی ڕاستەقینە تەنها دەگاتە قۆناغی تێربوونی تەواو لە ڕێگەی هەڵڕشتنی خۆشەویستییەوە بۆ ئەو کەسەی خۆشمان دەوێت، ئەگەر جارێکی تر خۆشەویستی گەڕایەوە، ئەو گەڕانەوەیە چێژێکی زیاتر دەگەیەنێ، بەڵام مەرج و پێویست نییە. ئەو خۆشەویستییەی پاڵنەری دەرەکی نییە، ئەوە لە جۆری خۆشەویستییە دەگمەنەکانە - هەموو ئەو تیۆرە دەروونییانەی پشت بە خۆشەویستی خۆپەرستانە دەبەستێ، بە یەکێک لە جۆرەکانی خۆشەویستی ئەمێنێتەوە. وەکو دڵۆپێک لە ئۆقیانووسێک دەرهێنرابێت، ئەگەر پاڵێکی بەهێزت نا بۆ پێشەوە، ئەوا گەورە دەبێتەوەو تا هەر خۆی دەبێتە ئۆقیانووسێکی تەواو.

فێربوونی خۆشەویستی لە ساتەوە دەست پێدەکات و لە هەمیشەییدا کۆتایی دێت. هەستەکانی ئاسوودەیی ئەوەیە پریشک دەهاوێ و لەو دڵنیابوونەوەیەدا دەتوێتەوە کە دەچێتە پاڵ خوودی بوون. جەبران خەلیل جەبران لە ڕێگەی چەند دێڕە شیعرێکی بەهێزەوە گوزارشت لەم ڕاستییە دەکات:

لەگەڵ ئەوەشدا
ئەو دیوە ئەمرە لە تۆدا
لە ژیانی هەمیشەییدا بە ئاگادێ..
ئەزانێ دوێنێ تەنها زاکیرەی ئەمڕۆیە..
سبەینێش خەونی ئەمڕۆیە..
ئەوەی لە تۆدا گۆرانی دەڵێ و ڕا دەمێنێ
هێشتا لەناو سنووری ئەو ساتانەدا دەژێ
کە ئەستێرەکانی لە ئاسماندا پژاند.

خۆشەویستی وەکو ئاوێنەکەت، بەکار بێنە، ئەو ئاوێنەیەی لێیەوە تەماشای ئەمری دەکەیت، ڕێگە بدە یەقینت لە دەرەوەی چوارچێوەی گۆڕان گەشە بکات، تۆ لە دەرەوەی زاکیرەی ئەمڕۆو خەونی سبەینێ دای. لەوێدا ڕێگەی بێ ئەژمار هەیە، بۆ دۆزینەوەی بوونی ڕاستەقینەی خۆت، بەڵام خۆشەویستی ئەوەیە مەشخەڵە زۆر ڕوون و درەوشاوەکە هەڵدەگرێ. ئەگەر شوێنێت هەڵگرت، بۆ دەرەوەی سنووری پیری و مەرگ دەتبات. لە بازنەی زەمەن دەرچۆ، خۆت لە بازنەی خۆشەویستیدا دەدۆزیتەوە.

تەواو

سەرچاوەی ئەم وەرگێڕانە:

کتێبی

AGELESS BODY , TIMELESS MIND

A Practical Alternative to growing old

DEEPAK CHOPRA

لە بڵاوکراوەکانی:

Rider100 , an imprint of Ebury publishing

A Random House Group Company

LONDON *SYDNEY * AUCKLAND*JOHANNESBURG 2008

www.randomhouse.co.uk

زنجیره چاپکراوەکانی
دەزگای ڕۆشنبیریی جەمال عیرفان

١ تآريخ مملكة حماة الايوبية- ابراهيم بشار قاسم
٢- في رثاء عامودا- عبداللطيف الحسيني-غسان جان كير
٣- پاکیزەکانی ئەنفال- محمد ڕەئوف
٤- نسل کشی در عیراق- هیومان رایتس وچ
٥- کاریگەری ئاسەوارە کۆمەڵایەتییەکانی کیمیابارانی هەڵەبجە- سەر هەنگ محمد-
٦- تارماییەکانی هەڵەبجە- پ.د.مایکڵ.جەی.کیلی- و: کارزان محمد
٧- جینۆساید زنجیرەیەک .- تەها سلێمان
٨- تیمور (ئینگلیزی)- عارف قوربانی- و: عبدالکریم عوزیری
٩- تیمور (عربي)- عارف قوربانی- ت: سۆران علي
١٠- تیمور (فارسی)- عارف قوربانی- و: ڕشید حیدری
١١- تیمور (کوردی)- عارف قوربانی
١٢- ئەنفال پرسی قوربانی- شۆڕش محمد حسین
١٣- التهجير القسري والصهر القومي نوعان من الاباده الجماعية
آ.م.د. نبيل عكيد محمود
١٤- هەڵوێستی ڕۆژنامەگەری میسری لەبارەی جینۆسایدی گەلی کوردەوە-
د. محمود زاید- و: ئیدریس جەبار
١٥- دیدێکی نوێ بۆ یادکردنەوەی تاوانەکانی جینۆساید- عومەر محمد
١٦- جینۆساید- د. سالار باسیرە
١٧- کاریگەرییە یاساییەکانی تاوانەکانی ئەنفال- د. مونزر ئەلفەزل- و: خەلیل عبدالله
١٨- مفهوم الجرائم ضد الانسانية في النظام الاساسي للمحكمة الجنائية الدولية-
د. جلال كريم رشيد-
١٩- موقف الصحافة المصرية ما ابادة صدام حسين للشعب الكردي بالكيماوى
في عمليات الانفال- د. محمود زايد
٢٠- گلاویژ (فارسی)- عارف قوربانی- و: دڵنیا کاموسی
٢١- عبدالحسن موحان-انفال- عارف قوربانی- و: ڕشید حیدری
٢٢- تاوانی جینۆساید لە یاسای نێودەوڵەتیدا- ئاوارە حسێن
٢٣- الانفال حكايات من زمن مستقطع- خالد سليمان

"ئەو جەستەیە... باشترینی بژاردەکانە کە هەموو کەس خەونی پێوە دەبینێ"لەم کتێبە شۆڕشگێڕانەیەدا، دکتۆر دیپاک چۆبرا ڕێنمایمان دەکات کە چۆن مامەڵە لە گەڵ بە ساڵاچوونماندا بکەین.یەک ملیۆن کۆپی لەم کتێبە- دەنگدانەوەی پڕ فرۆشترین کتێبە، ئەو جەستەیەی پیرنابێ.... بەرهەمێکی زانستیی پشتبەستوو بە تیۆرو سامانێکی دەوڵەمەندی ڕاهێنانی پراکتیکییە،بۆ ڕوونکردنەوەی بواری بەساڵاچوون و ئەو نەخۆشییانەی لە خۆڕا چەند کەلێنیان لە هۆشمەندی ئێمەدا دروستکردووە، بە زیادبوونی هۆشمەندیمان دەبینە سەروەری خۆمان بەڵام میتابۆلیزەکردنی زەمەن بەشێوەیەکی کاریگەر توانای ڕەها بە دەستدێنێ.

نیورۆک تایمز

دەزگای ڕۆشنبیریی جەمال عیرفان

لەسەر ئەرکی (د. تەها ڕەسوڵ) چاپکراوە

2020